
ISSN 1301-1284

FİYATI 7.50₺
K.K.T.C. FİYATI
9.50₺

BESLENME ÇANTASI
OKULDA DA SAĞLIĞINI KORUYUN

KARDEŞ MUTFAKLAR
BALKANLARDAN ESİNTİLER

KIŞA HAZIRLIK
KONSERVE, TARHANA, TURŞU

Lezzet

SAYI 250 / EYLÜL 2017 lezzet.com.tr

EN GÜZEL BÖREKLER VE ŞERBETLİ TATLILAR *Hediye*

BEĞENDİLİ TAS KEBABINDAN KUZU KÜLBASTIYA
20 ÖNERİ
ET YEMEKLERİNİN EN GÖZDELERİ

ÇAY SAATİ
BAYRAM İKRAMLIKLARI

MEVSİMİN GETİRDİKLERİ
MANTARLI VE BİBERLİ FARKLI TARİFLER

DALINDAN SOFRAYA
TAZE MEYVELİ ENFES TATLILAR

Gıdalarınız hep taptaze...

COOK ile yiyecekleriniz koruma altında!

Sağlıklı, dayanıklı ve pratik COOK Buzdolabı Poşetleri ile her türlü gıdanızı hava almadan uzun süre buzdolabı veya derin dondurucunuzda güvenle saklayabilirsiniz.



www.cook.com.tr




#cookmutfagi



10:45 %80





Sınıf Anneleri
çevrimiçi

Kızlar müjde! Okul alışverişi için orda burda vakit kaybetmeyin.
 süper!!


Onur'un annesi
Zaten tatil sonrası tam bir


Mine (Ece'nin annesi)
bizim liste de çok kabarık...
Her şey var mıdır?

Bir tek  eksik


Onur'un annesi
Süpersin gibi geldi!

O zaman


Tek kalemde okul alışverişi D&R'da!

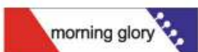
Artık okul alışverişi için kapı kapı gezmek, gereksiz yere zaman harcayıp yorulmak yok. Yüzlerce marka arasından istediğinizi seçmek için ister **D&R**'a uğrayın ister **dr.com.tr**'yi ziyaret edin. Tüm ihtiyaçlarınızı tek kalemde, hızlıca tamamlayın.



DRDunyasi | DR_dunyasi | dr_dunyasi |

www.dr.com.tr























Bonus'a özel peşin fiyatına 9 taksit



10:45 %80





Sınıf Anneleri
çevrimiçi

Ayşe - Mert Can'ın annesi
Kızlarrr... Yarın okul alışverişi?

Nermin (Ada'nın annesi)
Biz dün başladık. Kırtasiye kırtasiye gezmekten 'larıma kara  indi.



Valla biz D&R'da her şeyi tek 'de hallettik.



Ayşe - Mert Can'ın annesi
Tamam kızlar alınmıştır!

Dido Ali'nin annesi



Tek kalemde okul alışverişi D&R'da!

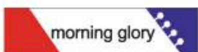
Artık okul alışverişi için kapı kapı gezmek, gereksiz yere zaman harcayıp yorulmak yok. Yüzlerce marka arasından istediğinizi seçmek için ister **D&R**'a uğrayın ister **dr.com.tr**'yi ziyaret edin. Tüm ihtiyaçlarınızı tek kalemde, hızlıca tamamlayın.



www.dr.com.tr

DRDunyasi | DR_dunyasi | dr_dunyasi |























Bonus'a özel peşin fiyatına 9 taksit



Bolluk ve bereket sizinle olsun

Birlik ve beraberliğe en çok ihtiyacımız olduğu şu dönemde bayramların ayrı bir önemi var. Kalabalık sofralar, iyi dilekler, uzun zamandır görmediğimiz sevdiklerimizi arayıp hal hatır sormalar her zaman hepimize iyi gelir. Bir başkadır bayramların damakta bıraktığı his... Bu özel günlerimizi daha da anlamlı kılmak için girdik bu kez mutfağa...
Evleri et kokusu sarsın ama etin yanında da onlara en çok yakışan eşlikçileri olsun dedik... Alinazik kebabından erikli kuzu yahniye, sofralarınızı şölene çevirecek tariflerimiz içeride...
Bu kez klasiklerin biraz dışına çıkalım, baklava böreğe alternatifler yaratalım istedik. Bayram ikramlıklarımıza mutlaka göz atın...
Sadece bayramı değil, tüm ayı lezzetli geçirin diye muhteşem bir de kitap hediyemiz var...
Eylül ayının bir başka önemi daha var bizim için; bu ay okullar açılıyor. Çocuğunuzun beslenmesine önem veriyor ve yanınızda olmadığı zamanlarda da sağlıklı beslenmesini istiyorsanız, tariflerimiz tam size göre...
Her şey mevsiminde güzel diyenlerdenseniz, hep birlikte konserve yapıyoruz! Anadolu mutfağının zenginliği tartışılmaz ancak komşuların farklı lezzetleri de yadsınamaz. Bu ay sizi farklı coğrafyalarda yolculuğa çıkarıyoruz...
Mevsime özel sebze ve meyvelerle hazırladığımız pek çok tarifi de sayfalarımızda bulabilirsiniz...

Afiyetle...

Vecihe Sözeri
vsozeri@doganburda.com

facebook.com/lezzetdergisi
www.lezzet.com.tr
@Lezzet_Dergisi
lezzet_dergisi

İÇİNDEKİLER

EYLÜL 2017


28


19


56


49



Gastro entertainment istanbul

16 17 09 20 17

www.gastroentertainment.com

Ana Sponsor



17 EYLÜL PAZAR
HAPPY HOUR 17.00 - 18.30
AYHAN SiCiMOGLU & LATIN ALL STARS



16-17 EYLÜL VOLKSWAGEN ARENA

İSTANBUL BİR GASTRONOMİ BAŞKENTİ

Biletler Mobilet'te

in f /gastroentertainment

16 EYLÜL CUMARTESİ

11.30 **TREND YARATAN KADIN ŞEFLER**
Aylin Yazıcıoğlu - Nicole / Beyoğlu
Didem Şenol - Gram / İstanbul
Dilara Erbay - Abracadabra / New York
Ebru Baybara - Cercis Murat Konağı / Mardin
Şemsa Denizsel - Kantin / Nişantaşı

13.00 **PİRİNCİN YOLCULUGU**
Engin Akın / Gurme Yazar

17.30 **GASTRO SHOW**
Arnoud Clerq / Le Cordon Blue

18.00 **GASTRONOMİK YAŞANMIŞLIKLAR**
Murat Aslan - Big Chef'in Big Chef'i

17 EYLÜL PAZAR

14.00 **GASTRO SHOW**
Refika Birgül - Mutfakta Neşe Var

15.30 **GASTRO BEKLENTİLER**
Zuhal Pirinççioğlu - Bir Anne Olarak Çocuk Menülerinde Doğal Tercihler

16.00 **GASTRO TANITIM**
Saffet Emre Tonguç
Gastronomi ile Tanıtım

16 EYLÜL CUMARTESİ
SHOWTIME 20.00 - 21.30
DOLAPDERE BIG GANG

Altın Sponsor



Gümüş Sponsor









Destekleyen Dernekler









Chaîne des Rôtisseurs
BAILLIAGE DE NAPLES

Destekleyen Kurumlar





Stratejik Partnerler

















Bir VIP EVENT Etkinliğidir...



Detaylı bilgi tacinova.com.tr'de.

ZORLU

/tac /tacstyle

Bambu ormanlarının saklı mucizeleri

Taç ile evinizde!



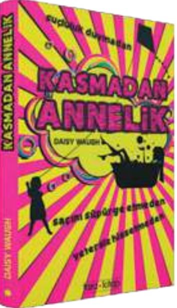
TAÇ® Bamboo

BAYRAM SOFRALARINA ŞIK VE MODERN TASARIMLAR

Modüler ürün seçenekleri ile ön plana çıkan mobilya markası Buka Sofa; modern tasarımlı dekorasyon ürünlerini geleneksel bayram sofralarına taşıyor.



KASMADAN ANNELİK



Tara Kitap'tan taze taze, çok eğlenceli bir o kadar da annelerin kendinden bir sürü şey bulacağı yeni bir kitap: KASMADAN ANNELİK.

TÜRKİYE'NİN İLK YERLİ KUŞKONMAZ KONSERVESİ



Vücut sistemlerinde detoks görevi gören, anti-aging yani yaşlanma karşıtı özelliğiyle bilinen, folik asit kaynağı, afrodizyak kaynağı kuşkonmaz, taze ve yerli üretim Kuşkonmaz Vadisi'nin yeni ürünü olan konserve ile Metro Market'teki raflarda yerini aldı.

IHLAMUR BALI SEZONU



Anavarza Bal'ın Gurme Serisi'nde yer alan ıhlamur balı, lezzet tutkunlarına farklı bir deneyim sunuyor. Aromatik lezzetiyle öne çıkan Ihlamur balı; açık rengi, berrak görünümü ve ağızda hızlıca dağılabilen akışkan kıvamıyla lezzet tutkunlarının beğenisine sunuldu.

AVANTAJLI EVLİLİK PAKETİ



Mutfak, sofra ve ev tekstili kategorilerinde tasarladığı ürünleriyle evlerinizdeki özel anların bir parçası olan Karaca, 'Evlilik Paketi' ile yeni evli çiftlerin sofralarına mutluluk katıyor.

SEBIUM LOTION ARINDIRICI TONİĞİ İLE TANIŞMA VAKTİ

Bioderma Sebium Lotion arındırıcı tonik; cildin yağ, su ve pH'ını yeniden dengeliyor ve cilt kusurlarını azaltıyor...



ÜLKER ÇOCUK SANAT ATÖLYESİ İSTANBUL'DA

Ülker Çocuk Sanat Atölyesi, 14-17 Eylül tarihleri arasında uluslararası çağdaş sanat fuarı Contemporary İstanbul'da çocukları sanatla buluşturacak.



OKUL DÖNEMİNDE YÜKSEK C VİTAMİNİ

Hepimizin bildiği gibi okul döneminde çocukları hastalıklardan korumak için bol bol vitamin tüketmelerini sağlamak gerekiyor. Bu bilinç ışığında Emsan, okul döneminde ve kış aylarında çocuklarınızın bedenini zinde tutmanız için günün her saatinde taze sıkılmış meyve suyu tüketmenize Nar Pres Meyve Sıkacağı ile yardımcı oluyor.



MAKARNALAR, SALATALAR VE DİP SOSLAR



Büyük sos şöleni, seçkin kitapçılarda, internet satış noktalarında ve Zambak sokak, 21 Beyoğlu'nda.



KALP KAVUNUN BUZ GİBİ DONDURMAYLA FERAHLATAN DANSI

Yaz meyvelerin en tatlı lezzetlerinden biri olan kavun, yaz sofralarının vazgeçilmezi. Osmanlı mutfağında dahi sofralara lezzet katan bu mis kokulu meyve için Shaped Fruit'in size farklı bir sunum önerisi var: Kavun yatağında dondurma.

KRONOMETRE KOLEKSİYONU

OMEGA Seamaster Aqua Terra modeli, sofistike görünümü ve okyanus ruhu arasında mükemmel bir denge kuruyor. Yeni Master Kronometre koleksiyonunda, en popüler özellikler, modele daha fazla tarz ve capcanlı yeni bir görünüm kazandıracak şekilde güncellendi.



SEYAHATE EĞLENCE KATAN TASARIMLAR



Sizi daha önce hiç görmediğiniz özellikte bavullar, ihtiyaç duyulan seyahat aksesuarları ve özel seyahat tasarımlarıyla tanıştıran Mosafer, yolculukları eğlenceli hale getiren BG Berlin ile tanıştırıyor.

DERİNLERDEN HİKAYELER

Mavinin, derinlerinden sofralara uzanan
hikayesinin en taze ve en lezzetli kahramanları
dört mevsim GURME CARREFOURSA'da!

GURME
Carrefour SA

/gurmecarrefoursa /gurmecarrefoursa

GÖZ MAKYAJINI TEK ADIMDA TEMİZLEYİN



Uni Care Eye Disc makyaj temizleme diskleri, göz makyajını zahmetsizce temizleyerek, kusursuz bakım sağlıyor. Pamuk ve losyonu ayrı ayrı kullanma derdini ortadan kaldıran Uni Care Eye Disc kadınlara pratik bir kullanım sağlıyor.



YAZ DEKORASYONUNUZ

Yaz mevsimiyle birlikte içte ve dışta konforlu alanlar oluşturmanın zamanı geldi. Mobilyanın adresi Modoko'da her zevke ve her bütçeye uygun bahçe ve balkonlara özel mobilya ve dekorasyon ürünü bulmak mümkün. Modoko'dan birbirinden farklı malzeme, model ve renk alternatifi bulunan çevre dostu mobilyalardan seçerek mekanlarınızı şenlendirebilirsiniz.

SOFRALARDA BAHAR ESİNTİSİ



Sonbaharda sofralar Narin'in altın kaplama, retro ve desenli 'Epsilon' model çatal-bıçak-kaşık serileri ile renkleniyor.

KIZARTMA USTASINA TAM NOT!



Türkiye'nin en büyük sıvı yağ üreticisi Savola Gıda'nın kızartmalara özel ürettiği inovatif ürünü 'Kızartma Ustası', az yağ çekme iddiasını Ege Üniversitesi'nin araştırmasıyla kanıtladı!

SALATALIK, NANE, LİMON HAFİFLİĞİ

İçinde yapay madde bulunmayan Antioksidanlı Bio Life Yeşil salatalık, nane ve limonun doğal mineralli suyla birleşmesinden oluşmakta. Üstelik şekersiz, gazsız ve 1 kaloriden az.



SAÇINIZI SONBAHARA HAZIRLAYIN



Formülleri botanik içeriklerle zenginleştirilmiş Botanicals Fresh Care bakım ürünleri, yaz boyunca deniz, havuz, güneş ve kumdan etkilenen saçların sonbahara daha güçlü girmesi için ihtiyacı olan bakımı sağlıyor. Botanicals Fresh Care parabensiz, silikonsuz ve renklendiricisiz içeriğiyle sonbaharda da saçların daha iyi haline ulaşması için en büyük yardımcınız olacak.



'NELİ' SALATA YERSİNİZ?

Salata bazıları için başlangıç menüsünde bazıları için de ana öğün olarak sofralarda yerini almaya devam ediyor. Hem hafif yemeyi tercih edenler hem de mükellef bir sofranın olmazsa olmazı diyenler için menülerin ilk tercihi olan salata; Nelipide Gurme'nin birbirinden lezzetli yemekleri dışında, daha hafif yiyeceklere yönelenler için iyi bir alternatif oluyor.

DUVARLAR AHŞAP GİYİNİYOR



Sektörde yenilikçi yapısıyla ön plana çıkan Novawood, dış mekandaki tecrübesini Novart dekoratif duvar kaplamaları ile iç mekana taşıyor. Ahşabın sıcaklığını farklı ürünlerle yorumlayan Novawood; yeni serisi Novart ile duvarları alışagelmiş malzemelerden kurtarıp bir adım daha doğaya yaklaştırıyor.



ZAMAN ARTIK DAHA DEĞERLİ

Üstün Alman teknolojisiyle dünyanın en tanınmış beyaz eşya üreticisi olan Miele; "Yıkamayı Miele'ye bırakın vaktiniz en değerlilerinize kalsın" sloganıyla kısa zamanda yüksek performans gösteren yıkama makineleriyle dikkat çekiyor.

BAYRAMLARIN GELENEĞİ KOLONYA...

Geçmişten günümüze bayramların vazgeçilmezi olan kolonya, bayram ziyaretlerinde misafirlere sunulan ikramların olmazsa olmazları arasındaki yerini koruyor. Bunun bilinciyle hareket eden Fonex de, bu bayramı geleneksel Limon Kolonyası'nın yanı sıra yeni geliştirdiği Anadolu Kolonyaları ile karşılıyor. Bölgelerimize has kokuları sunan Fonex Anadolu Kolonyaları'nın şimdilik Marmara, Ege, Karadeniz, Akdeniz ve Doğu Anadolu olmak üzere 5 çeşidi bulunuyor.



Her mevsim tam mevsimi.


BOSCH
Yaşam için teknoloji



Çekmeceli derin dondurucu
A++ enerji sınıfındaki Bosch çekmeceli derin dondurucular, tüm lezzetleri ilk günkü tazeliğiyle korur.
www.bosch-home.com.tr





İKRAMLIK ÇİKOLATALAR KURBAN BAYRAMI'NA LEZZET KATACAK

Bayram mutluluğunu nesilden nesile taşıyan, tüketicisine en kaliteli ve lezzetli ikramlık çikolata çeşitlerini sunan Ülker, zengin ürün çeşidi ile Kurban Bayramı'na hazır. Yeni Ülker Albeni ikramlık çikolata ve bayramların vazgeçilmezi Ülker Ece Çikolata, bu bayramda da bayram ziyaretlerine ayrı bir lezzet katacak.



YAZIN KURUYAN CİLDİNİZE YOĞUN NEMLENDİRİCİ

Eau Thermale Avène Crème Nutritive Compensatrice; yaz sonu nemini yitiren, kuruyan hassas cildinizi besleyip nemlendirerek yeniden esnekliğine ve canlılığına kavuşturur. Avène termal su açısından zengin yapısı sayesinde ciltte optimal nemlendirme sağlar ve en hassas ciltleri bile rahatlatır. Formülünde bulunan antioksidan etkiye sahip E vitamini öncüsü Pre-tocopheryl® ile cilt, yeniden canlılık ve esneklik kazanır, sağlıkla ışıldar.

PİLİÇ ETİNE 'KURU YOLUM' İLE GELEN SAĞLIK

Türkiye'de bir ilk gerçekleştiren Erpiliç, kanatlı eti sektörünün en büyük gündemi olan ve sağlık açısından büyük önem taşıyan tüy yolum işlemi için 'kuru yolum' teknolojisi ile piliç etine sağlık getirdi. Sağladığı hijyen ve su tasarrufu ile çevreci bir yatırım olarak da öne çıkan 'kuru yolum', geleneksel tarafı ile yaygın olan tüy yolma tekniğini endüstriyel alana taşıdı.



HAMİLELİK VE EMZİRME DÖNEMİ İÇİN ÇATLAK ÖNLEYİCİ YAĞ

Elancyl Hamilelik ve Emzirme Dönemi Çatlak Karşıtı Bakım Yağı, içeriğinde bulunan ketencik yağı, çuha çiçeği yağı ve aspir yağı gibi % 100 doğal bitkisel yağlarla ciltte kolayca emilir ve ipeksi bir his bırakır. Cildin yumuşak ve nemli kalmasını sağlarken, yeni çatlakların oluşumunu önlemeye ve oluşmakta olan çatlakların görünümünü hafifletmeye yardımcı olur. % 99 doğal formülüyle emzirme döneminde bile güvenle kullanılabilir.





KOKUSUNU ÖZLEDİĞİNİZİ BİLİYORUZ

Domatesin kokusu, Çıtır Biberin Tadı, Süt Tadında Peynir, Tarhana, Ev Yapımı Salça ve Keyifli Tavukların Yumurtası; hepsi Hasanbey.com'da... Kokusunu ve hissini özlediğinizi biliyoruz.



TÜRK ÇAYININ EN LEZZETLİ HALİ

Çay sektöründe sahip olduğu tecrübesiyle ve ödün vermediği kalite standartlarıyla çay tiryakilerinin tercih ettiği Beta Tea, sofraların vazgeçilmezi Türk çayını çay severlere sunuyor.

GENETİK, KRONİK ERKEK TİPİ SAÇ DÖKÜLMESİNE

Kinin, Kafein ve Arjinin üçlüsü Klorane Kinin Ekstreli Erkek Tipi Saç Dökülmesi Karşıtı Bakım Spreyi; Kinin, Kafein ve Arjinin'in 3'lü etkisi ile kuvvetli bir bakım sunuyor. İçeriğindeki kinin-kafein kompleksi saçın daha hızlı ve güçlü bir şekilde beslenip büyümesine, arjinin ise saçların kökten uca daha uzun süre dayanıklı ve güçlü kalmasına yardımcı oluyor.





MİNİ CEP MENDİLLERİYLE OKULDA HİJYEN GARANTİSİ

Eylül, çoğumuz için bir sonbahar mevsimi olsa da, çoğu anne bilir ki eylül demek okul demek, okul demek ise bulaşıcı hastalıkların başlangıcı... Tam bu noktadan yola çıkan ve ürünlerine anne hassasiyetiyle yaklaşan Fresh'n Soft, okul sezonuna özel bir yenilikle geliyor. Miniklerin sağlığı için mini cep mendilleri ile hem çocuklara hem de annelere pratik bir hijyen fırsatı sunuyor.

OKULDA DA EV TOSTU



Okul zili çalmasıyla sabahları evden çıkma telaşı içindeki çocuklara sağlıklı ve pratik kahvaltılar hazırlamak, Emsan'ın Pita Tost Makinesi ile pratikleşiyor. İster evde ister beslenme çantasındaki tostlar, sağlıkla ve güvenle tüketiliyor.

ENERJİ DEĞİŞİMİ KOLTUKTA BAŞLIYOR

Kullanıldıkları ortamda fonksiyonellik, ergonomi ve tasarım sağlayan koltuk ve kanepeler, renkleriyle evinizde nasıl bir enerji yaratsın istersiniz? Mobilya sektörüne yeni bir soluk getiren Buka Sofa; sabit kılıfa son verip 500 farklı renkteki kılıfla evinizin enerjisini istediğiniz zaman değiştirebilmeyi mümkün kılıyor.



Yemek yapmanın en kolay yolu: **Auto**Cook Pro.


BOSCH
Yaşam için teknoloji


Kolay ve hızlı pişirme
Yeni **Auto**Cook Pro'nun çok fonksiyonlu otomatik hazır programları sayesinde lezzetli yemekler pişirmek artık çok kolay. İster tarif kitabı ister mobil uygulamasıyla her seferinde mükemmel sonuç garanti.
www.bosch-home.com.tr











Kızartma


Buharda pişirme


Fırınlama


Pişirme


Sous vide pişirme


ve çok daha fazlası...


Bayram İKRAMLIKLARI

Bayram sofralarında hep baklava börek olacak değil ya, biraz da klasiğin dışında tarifler olsun, ne dersiniz? O zaman çaylar sizden, tarifler bizden.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: İLKAY ÖZTÜRK
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: MUDO CONCEPT, IKEA

SÜTLÜ LOKUM (EV YAPIMI PRATİK LOKUM)

8 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 3 su bardağı süt
- 5 yemek kaşığı irmik
- 1 yemek kaşığı nişasta
- 5 yemek kaşığı toz şeker
- 1 paket çilekli puding
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı iri kırılmış ceviz içi

KAPLAMASI İÇİN
- 2 su bardağı Hindistan cevizi

HAZIRLANIŞI

1 Bir tencereye sütü alın. İrmik, nişasta, toz şeker ve puding tozunu ilave edip tel çırpıcı ile iyice karıştırın. Tencereyi ocağa alıp koyulaşana kadar pişirin. Tereyağı ve ceviz içini ekleyip ocaktan alın.

2 Tereyağı tamamen eriyene kadar iyice karıştırın. 20x20 ebadında kare borcama döküp üzerini düzleştirin ve soğumaya bırakın. Oda sıcaklığına geldiğinde buzdolabına alın ve iyice soğuyup katılaşana kadar 2-3 saat bekletin.

3 Hindistan cevizini geniş bir kaba alın. Soğuyan tatlıdan 2'şer santimlik kareler kesin ve Hindistan cevizinin içine atın. Her tarafı kaplanıncaya kadar harmanlayın ve servis tabağına dizin.

DAMLA SAKIZLI ÇÖREK

8 KİŞİLİK

MALZEMELER
- **20 g kuru maya**
- **1 çay bardağı toz şeker**
- **Bir parça dövülmüş damla sakızı**
- **1 çay bardağı ılık su**
- **7 su bardağı un**
- **1 tatlı kaşığı tuz**
- **2 su bardağı ılık süt**
- **1 çay bardağı zeytinyağı**

ÜZERİ İÇİN
- **1 yumurta sarısı**
- **Susam**

HAZIRLANIŞI

1 Kuru maya, toz şeker, damla sakızı ve ılık suyu derin bir kasede karıştırın. Un, tuz, süt ve zeytinyağını ekleyip yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örterek yarım saat dinlendirin. Mayalanan hamuru bezelere ayırın. Elinizle yuvarlayarak uzun şeritler hazırlayın.

2 Üç şeridi saç örgüsü şeklinde örün. Bütün hamurlar için aynı işlemi tekrarlayıp, yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp susam serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 25 dakika pişirin. Ilık servis yapın.



KIYMALI HAMURLAR

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- 1 su bardağı ılık su
- 1 yemek kaşığı toz kuru maya
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- Aldığı kadar un

İÇ HARCI İÇİN

- 300 g kıyma
- 1 soğan
- Tuz
- Karabiber

ÜZERİ İÇİN

- 100 g tereyağı

HAZIRLANIŞI

1 Hamuru için su ve mayayı bir yoğurma kabına alarak maya eriyene kadar karıştırın. Yoğurt, zeytinyağı ve tuzu ilave edin. Unu azar azar ilave ederek yumuşak kıvamlı bir hamur olacak şekilde yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örterek 50 dakika mayalandırın.

2 İç harcı için kıymayı geniş bir kaseye alın. Rendelediğiniz soğan, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun. Dinlenen hamuru unlanmış tezgah üzerine alarak bir merdane yardımıyla ince açın. Şekilli bir kurabiye kalıbıyla parçalar kesin. Parçaların yarısının üzerine iç harcından yayın. Kalan parçalar ile üzerini kapatın. Açılmaması için kenarlarından iyice bastırın.

3 Hamurları yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine dizin. Üzerine eritilmiş tereyağını sıcakken döküp 20 dakika tepside bekletin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana kadar 35-40 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.



BEYAZ ÇİKOLATALI FINDIK KURABİYE

18 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 250 g yulaf
- 200 g un
- 1 çay kaşığı karbonat
- 250 g tereyağı
- Yarım su bardağı şeker
- Yarım su bardağı esmer şeker
- 1 yumurta
- 1.5 yemek kaşığı süt
- 1 paket vanilya
- 1.5 su bardağı damla beyaz çikolata
- 2 su bardağı pirinç fındık

HAZIRLANIŞI

1 Yulaf, un, karbonat ve tuzu karıştırın. Tereyağı, esmer şeker ve şekeri derin bir karıştırma kabına alın. Bir çırpma teli yardımıyla tereyağını yumuşatın. Yumurta, süt ve vanilyayı ekleyip çırpmaya devam edin. Tüm malzeme iyice karıştıktan sonra yulaf ve unu ilave edip karıştırın. Beyaz çikolata ve pirinç fındığı ekleyip yoğurun.

2 Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp elinizle yuvarlayıp şekil verin. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak dizin. Üzerlerine hafifçe bastırarak önceden ısıtılmış fırında 165 derecede, 12-15 dakika pişirin. Ilık servis yapın.



PATATESLİ MANTİKOS

8-10 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 hazır ekmek hamuru
- Yarım su bardağı su
- Yarım su bardağı ayçiçek yağı
- 1 çay kaşığı karbonat
- 2,5-3 su bardağı un
- Yarım demet maydanoz
- 2 haşlanmış patates

ÜZERİ İÇİN

- Yumurta sarısı

HAZIRLANIŞI

1 Su, ayçiçek yağı ve karbonatı küçük bir tencereye koyup orta ısılı ateşte ısıtın. Ekmek hamurunu yoğurma kabına alıp üzerine bu karışımı ekleyin ve yoğurun. Unu azar azar ekleyip yoğurarak çok yumuşak, ele yapışan bir hamur elde edin. İnce kıyılmış maydanozu ve ezdiğiniz patatesi ilave edip yoğurmaya devam edin.

2 Elinizi ayçiçek yağına batırıp hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve parçaları yuvarlayın. Yuvarladığınız mantikosları yağlı kağıt serdiğiniz tepsiye yerleştirin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp 20 dakika kadar tepside dinlendirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 25 dakika pişirin. Ilık servis yapın.



PEYNİRLİ MİNİ KİŞ

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

KİŞ HAMURU İÇİN

- 3 su bardağından iki yemek kaşığı eksik un
- 2 yemek kaşığı soğuk su
- 200 g tereyağı
- 1 yumurta
- 1 tutam tuz

İÇ HARCI İÇİN

- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 1 çay bardağı labne peyniri
- 4-5 dal dereotu

ÜZERİ İÇİN

- Çeri domates
- Dereotu

HAZIRLANIŞI

1 Kiş hamuru için gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir yoğurma kabına alın. Hamurun üzerini streç filmle kapatıp buzdolabında 1 saat dinlendirin. İç harcı için süzme yoğurt ve labne peynirini geniş bir kaseye alarak karıştırın. Dereotlarını ince kıyıp yoğurda ekleyin ve tekrar karıştırın.

2 Dinlenen hamuru 6 eşit bezeye ayırıp bir merdane yardımıyla küçük tart kalıplarınızın boyutlarında açın ve kalıplara yerleştirin. Üzerlerine çatalla delikler açıp kabarmaması için içine yağlı kağıt yerleştirip bakliyat doldurun. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30-35 dakika pişirin.

3 İç harcı için peynirleri bir kasede karıştırın. Tartlarınızı fırından alın. Üzerindeki bakliyatları alıp iç harcından doldurun. Ortadan ikiye kestiğiniz çeri domates ve dereotu ile süsleyerek servis yapın.



İSTER KIŞ HAZIRLIĞINDA İSTER KURBAN BAYRAMI'NDA, PROFİLO DERİN DONDURUCULAR HEP YANINIZDA!



Eylül ayı ile birlikte, mutfaklarda hem kış hazırlıkları hem de Kurban Bayramı telaşı başlıyor. Rendelenen ya da dilimlenen domatesler, közlenip poşetlenen patlıcan ve kırmızı biberler, ayıklanıp domatesle kavrulan taze fasulyeler, mis gibi etler derin dondurucularda yerini almaya başlıyor. Profilo Dayanıklı Ev Aletleri'nin her ihtiyaca uygun büyüklükte çekmeceli dikey, sandık tipi ve yepyeni ürünü olan tezgah seviyesi derin dondurucuları kış hazırlıklarınızı kolaylaştırıyor.



Tezgâh Altına Özel Derin Dondurucu!

Profilo'nun her mutfak ve ihtiyaca göre tasarlanan yatay ve dikey derin dondurucularına şimdi de tezgâh seviyesi derin dondurucu modeli eklendi. Tezgâh seviyesine uygun olarak tasarlanan Profilo'nun yeni derin dondurucusu, 3 çekmecesi ve 92 litrelik iç hacmiyle dar alanlarda kullanım kolaylığı sağlıyor. A++ enerji sınıfı ve 139 kWh enerji tüketimi ile de tasarruf sağlayarak aile bütçenize de katkıda bulunuyor. Etleri, balıkları, kışlık hazırlıkları ilk günkü tazeliğiyle dondurulmuş şekilde saklıyor.

Kolay Kullanımlı Çekmeceli Dikey Derin Dondurucu!

Profilo'nun dikey derin dondurucuları mutfaklarda buzdolabı ile yan yana rahatlıkla kullanılabiliyor. Bu sayede dar alanlar için de ideal bir kullanım sunuyor. Çekmeceli dikey derin dondurucular şok dondurma özelliği ile hazırlanan sebzeleri şoklayarak vitaminlerinin kaybolmamasını sağlıyor.







Her Evin İhtiyacı Sandık Tipi Derin Dondurucu!

Geniş aileler ve geniş mutfağa sahip olanlar için ideal kullanım sağlayan sandık tipi derin dondurucular farklı ebatlarıyla her ihtiyacınıza cevap veriyor. Herhangi bir elektrik kesintisinde 50 saate kadar koruma sağlayan ürün, tam olarak dolu olmadığında yarım yük tuşu sayesinde de elektrik tasarrufu sağlıyor.





Kış hazırlığı yaparken derin dondurucuya konulacak ürünleri doğru bir şekilde hazırlamak ve paketlemek büyük bir özen ister. Profilo'nun sizler için hazırladığı en verimli derin dondurucu saklama çözümlerini uygulayın, bu kış mutfakta harikalar yaratın.

Sebzeleri Kışa Hazırlarken...

- ✔ ***Yemeklere lezzet katan domatesleri derin dondurucuya koymadan önce rendeleyin ya da kalın dilimler halinde doğrayıp poşetleyin.***
- ✔ ***Patlıcan ve kırmızı biberleri közleyip poşetleyin.***
- ✔ ***Pırasa, soğan, yeşil biber, dolmalık biberi yıkayıp ayıklayın ve kuruladıktan sonra haşlamadan poşetlere koyup dondurun.***
- ✔ ***Taze fasulyeyi ayıklayın. Domatesle kavurup saklayın.***
- ✔ ***Bamyayı güzelce yıkayıp kuruttuktan sonra saplarını ayıklayın. 1 kg bamya üzerinde 1 büyük limonun suyunu gezdirin ve içine hiç kaşık sokmadan kabı sallayarak karıştırdıktan sonra poşetleyin.***
- ✔ ***Nohut ve fasulyeyi haşlayın, porsiyonlara bölüp poşetleyip saklayın.***
- ✔ ***Barbunya, bezelye, kuru fasulye ve börülceleri 15-20 dakika düdüklü tencerede haşlayın. Soğuduktan sonra süzüp buzdolabı poşetlerine koyun.***

Ürünlerin Saklama Süreleri

Balık, sucuk, hazır yemek ve hamur işleri: **6 aya kadar**
Peynir, kümes hayvanlarının eti ve diğer etler: **8 aya kadar**
Sebze ve meyveler: **12 aya kadar**







www.profilo.com.tr
facebook.com/ProfiloEvAletleri
instagram.com/profiloevaletleri
YouTube youtube.com/ProfiloEvAletleri

PROFiLO
dayanıklı ev aletleri

Bolluk ve bereket DOLU SOFRALAR

Paylaşmanın ve beraberliğin en güzel olduğu zamanlardır bayramlar. Bu bayramda da kalabalık sofralar kurulsun, mutfakları et kokusu sarsın ama etin yanında da güzel bir eşlikçisi olsun diyorsanız, size ilham verebilecek tariflerimize buyrun.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I Fotoğraflar: İLKAY ÖZTÜRK
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLARI: Crate&Barrel, IKEA

ZEYTİN PİYAZI

4 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 400 g kırma yeşil zeytin
- 3-4 dal maydanoz
- 4-5 dal taze soğan
- 1 kırmızı kapya biberi
- 1 çay bardağı ince çekilmiş ceviz

SOSU İÇİN
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 5 yemek kaşığı nar ekşisi
- Tuz

HAZIRLANIŞI

1 Yeşil zeytini geniş servis tabağına alın. İnce kıydığınız maydanoz, taze soğan, kırmızı kapya biberi ve ince çekilmiş cevizi ilave edip harmanlayın.

2 Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede karıştırıp piyazın üzerine gezdirin, karıştırıp servis yapın.

ALİNAZİK KEBABI

6 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 3 yeşil sivri biber
- 1 Arnavut biberi
- 1 soğan
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 500 g kuşbaşı kuzu eti
- Yarım su bardağı iri çekilmiş ceviz
- Tuz
- Kırmızı pul biber

YOĞURTLU PATLICAN İÇİN
- 4 orta boy patlıcan
- 4-5 diş sarımsak
- 500 g yoğurt

ÜZERİ İÇİN
- İri çekilmiş ceviz

HAZIRLANIŞI

1 Yeşil sivri biber, Arnavut biberi ve soğanı ince kıyın. Tereyağını eritip kuşbaşı kuzu etlerini hafif sulu kalacak şekilde kavurun. Etlerin renkleri dönmeye başlayınca iri çekilmiş cevizi, soğanı ve biberleri ekleyin. Tuz ve kırmızı pul biberle tatlandırıp ocaktan alın.

2 Közleyip kabuklarını soyduğunuz patlıcanları ince doğrayın. Ezdiğiniz sarımsakları yoğurda ekleyip hafif çırpın. Patlıcanları yoğurtlu karışıma ekleyip karıştırın. Yoğurtlu patlıcanı servis tabağına alın, üzerine kuzu etlerini yerleştirin. İri çekilmiş cevizle süsleyerek sıcak servis yapın.

PATLICANLI PİLAV

- 8 KİŞİLİK
- MALZEMELER
- 2-3 kemer patlıcanı
- 2 su bardağı baldo pirinç
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 2 rendelenmiş soğan
- 1 rendelenmiş domates
- 2 su bardağı su
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 tatlı kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı yenibahar
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 çay kaşığı tarçın
- KIZARTMAK İÇİN
- 1 çay bardağı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

1 Patlıcanları yıkadıktan sonra kabuklarını alaca soyun ve küçük küp formunda doğrayın. Tuzlu suda bekletin. Pirinci bir kaba alın. Üzerini hafif geçecek kadar sıcak su ve tuz ekleyip 10 dakika beklettikten sonra yıkayıp süzün. Patlıcanları tuzlu sudan çıkarıp hafifçe sıkıp, kağıt havlu ile kurulayın. Zeytinyağını tavaya alıp ısıtın. Küp kesilmiş patlıcanları ekleyip kızartın. Kağıt havlu üzerine alıp yağını süzün. Yarım çay bardağı zeytinyağını tencereye alıp ısıtın. Rendelenmiş soğanları ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun. Rendelenmiş domatesleri soğanlara ilave edip kavurmaya devam edin. Su, tuz, karabiber, şeker, yenibahar, nane ve tarçını ekleyin. Su kaynayınca süzülmüş pirinci ekleyin. Bir kere karıştırın. Üstüne patlıcanları yayın. Kapağını kapatıp önce harlı ateşte, kaynadıktan sonra ise kısık ateşte pirinç suyunu çekene kadar pişirin. Ocaktan aldıktan sonra kapağı kapalı olarak dinlendirin. Tahta kaşıkla pilavı harmanlayın. Ilık servis yapın.



FISTIKLI ŞİŞ KEBAP

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 100 g kuzu döş kıyma
- 100 g dana döş kıyma
- 1.5 çay bardağı ince çekilmiş Antep fıstığı
- 1 soğan
- 1 diş sarımsak
- 2-3 yemek kaşığı kaynar su
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 küçük şiş

SERVİS İÇİN

- 2 kırmızı soğan
- 1 yemek kaşığı sumak
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 patlıcan

ÜZERİ İÇİN

- 1 yemek kaşığı iri çekilmiş Antep fıstığı
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz

HAZIRLANIŞI

1 Kıymaları geniş bir kaba alıp üzerine Antep fıstığı, rendelediğiniz soğan, sarımsak, su, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun. Harçtan bir avuç dolusu alın ve aşağı doğru sıkarak şiş boyunca yayın.

2 Zeytinyağını döküm bir tavada ısıtıp, şişe dizdiğiniz kebapları kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin.

3 Servis için kırmızı soğanları piyazlık doğrayıp bir kaseye alın. Üzerine nar ekşisi gezdirip sumak serpin ve karıştırın. Patlıcanın kabuklarını soymadan ince yuvarlak doğrayın, kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin.

4 Şiş kebapları bir servis tabağına alın. Üzerlerine Antep fıstığı ve ince kıyılmış maydanoz serpin. Yanında sosladığınız soğanlar ve kızarttığınız patlıcanlarla birlikte servis yapın.

BULGURLU SEMİZOTU SALATASI

4 KİŞİLİK MALZEMELER

- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 demet semizotu
- 6 dal taze soğan
- 1 su bardağı mısır
- 2 kırmızı kapya biberi

SOSU İÇİN

- 2 diş sarımsak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Nar ekşisi
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber
- Kuru nane

HAZIRLANIŞI

1 Bulgurları bir tencereye alıp, üzerine 2 su bardağı kaynar sebze suyu ekleyin. Tuz, karabiber, kırmızı pul biber ve nane ekleyip kısık ateşte pişirip soğumaya bırakın. Semizotunu yıkayıp ayıklayın, küçük parçalara ayırın. Kırmızı biberleri ince kıyın.

2 Tüm malzemeleri bir kapta karıştırın. Sosu için gerekli olan bütün malzemeyi ayrı bir kasede karıştırıp salatanın üzerine gezdirerek servis yapın.

KUZU KÜLBASTI

4 KİŞİLİK MALZEMELER

- 500 g kuzu külbastı
- 1/4 su bardağı mısır unu

SOSU İÇİN

- 4 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 tatlı kaşığı pirinç sirkesi
- 3 yemek kaşığı esmer toz şeker
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber

HAZIRLANIŞI

1 Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir kasede karıştırın.

2 Ayrı bir kapta kuzu külbastı etlerini mısır unu ile kaplayın. Mısır unlu etleri yapışmaz yüzeyli bir tavada mühürleyin. Üzerine sosu ilave ederek, etler iyice yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirin.







Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!


YAYLA AGRO
Gıda Sanayi ve Nakliyat A.Ş.






Sağlıklı bilgiler için takip edebilirsiniz; / yaylabakliyat













KÖZ PATLICAN SALATASI

4 KİŞİLİK MALZEMELER

- 4 patlıcan
- 3 diş sarımsak
- 1 limonun suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- 3-4 dal fesleğen

HAZIRLANIŞI

1 Patlıcanları yıkayıp, kabuklarını soymadan çatalla birkaç yerinden delin. 20 dakika tuzlu suda bekletin. Suyunu süzüp yıkadığınız patlıcanları yağlı kağıt serili fırın tepsisine alın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında közleyin.

2 Soğuyan patlıcanların kabuklarını soyup ufak parçalara kesin ve bir karıştırma kabına alın. Ezdiğiniz sarımsak, limon suyu, rendelenmiş kaşar peyniri ve tuzu ilave edip karıştırın. Üzerini ince kıydığınız fesleğenle süsleyerek servis yapın.

ERİKLİ KUZU YAHNİ

6 KİŞİLİK MALZEMELER

- 1 kg kuşbaşı kuzu eti
- 1 soğan
- 400 g kuru erik
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 3.5-4 bardak su
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

1 Erikleri 1 saat kadar sıcak suda bekleterek yumuşamasını sağlayın. Suyunu süzüp çekirdeklerini çıkartın. Tereyağını eritip yemeklik doğradığınız soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine etleri ekleyin. Etler suyunu çekene kadar kavurmaya devam edin.

2 Pişen etlere erikleri ve bir miktar suyu ekleyip bir taşım kaynattıktan sonra altını kısıp yaklaşık 10 dakika daha pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp ocaktan alın. Sıcak servis yapın.

TULUM PEYNİRLİ ARPA ŞEHRİYE PİLAVI

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
- 1 soğan
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı arpa şehriye
- Yarım çay bardağı dilimlenmiş kuru domates
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber
- 1 tutam toz zerdeçal
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 çay bardağı Erzincan tulumu

HAZIRLANIŞI
1 Yemeklik doğradığınız soğanı tereyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Zeytinyağı ve arpa şehriyeyi ilave edip, şehriyeler kahverengi olana kadar kavurun. Şehriyelerin rengi döndüğünde dilimlenmiş kuru domatesi ilave edip tuz ve baharatlarla tatlandırın.
2 Sıcak suyu ekleyip kapağı kapalı olarak pişirin. Arpa şehriyeler suyunu çekince, üzerine tulum peynirini ilave edip karıştırın. Kapağı kapalı olarak 15 dakika dinlendirin. Sıcak servis yapın.

FIRINDA KUZU KABURGA

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
- 1.5 kg kuzu kaburga
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- 3-4 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı toz biber

HAZIRLANIŞI
1 Yoğurt ve zeytinyağını karıştırma kasesinde çırpın. Rendelediğiniz soğan, ezdiğiniz sarımsak, salça, tuz ve baharatları ekleyip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar karıştırın. Kuzu kaburga etinizin üzerine bıçakla kesikler atın ve sosu bir fırça yardımıyla etinizin üzerine sürün.
2 Soslu etinizi yağlı kağıt ile sarın ve açılmaması için bir iple bağlayın ve buzdolabında 2 saat dinlendirin. Dinlenen etinizi fırın tepsisine alıp, önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin.
3 Daha sonra fırının derecesini 150'ye düşürün ve etiniz iyice yumuşayıncaya kadar yaklaşık 1 saat daha pişirin. Fırından alıp sıcak servis yapın.

HUMUSLU ET KAVURMA

4 KİŞİLİK MALZEMELER

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 1 soğan
- 500 g kuşbaşı dana eti
- Tuz
- Karabiber
- HUMUS İÇİN
- 500 g nohut
- 3 diş sarımsak
- 1 limonun suyu
- 2 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Yarım çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı sumak

ÜZERİ İÇİN

- Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kırmuzu pul biber

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağını geniş bir tencerede eritin. Dolmalık fıstıkları pembeleşinceye kadar kavurup, yemeklik doğradığınız soğanı ilave edin. Etleri ekleyip kısık ateşte kapağı kapalı olarak ara ara karıştırarak, etler yumuşayıncaya kadar pişirin. Ocaktan almadan 15 dakika önce tuzunu ve karabiberini ilave edin.
2 Humus için nohutları bir gece öncesinden ıslatın. Ertesi gün yıkayıp tencereye alın. Üzerini iki misli geçecek kadar su ilave edip, nohutları haşlayın. Süzüp mutfak robotunda ezin. Sarımsakları ezip bir kaseye alın, üzerine limon suyu, tahin ve zeytinyağını ekleyin. Tuz ve baharatlarla tatlandırın.
3 Humusu servis tabağına alın. Ortasını hafif çukurlaştırın. Kavurmayı humusun üzerine alıp üzerine kırmızı pul biberli zeytinyağı gezdirin. Sıcak servis yapın.

LOZNİK

4 KİŞİLİK MALZEMELER

- 1.5 kg kuzu kaburga
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- 3-4 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı toz biber

HAZIRLANIŞI

1 Yoğurdu su ve tuzla çırparak ayran hazırlayın. İnce kıydığınız nane, yeşil soğan ve mısır ununu ekleyip karıştırın. Yapışmaz yüzeyli tavanızı yağlayın. Tabanına 1 sıra asma yaprağı dizin. Üzerine 2 cm kalınlığında olacak şekilde mısır unlu karışımdan dökün ve üzerine tekrar yaprakla kapatın.
2 Her iki tarafı da kızaracak şekilde çevirerek kızartın. Sıcak servis yapın.



www.korkmaz.com.tr /lezzetuzmani /lezzetuzmani /lezzetuzmani

PATETES BRAVAS

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
- 3 tane patates
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı sarımsak tozu

SOSU İÇİN
- 2 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı rendelenmiş domates
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı toz şeker
- Tuz

ÜZERİ İÇİN
- Krema

KIZARTMAK İÇİN
- Ayçiçek yağı

HAZIRLANIŞI

1 Patatesleri iyice yıkayıp, kabuklarıyla beraber küp doğrayın. Tuz ve baharatları geniş bir kasede karıştırın. Patatesleri ilave edip iyice harmanlayın. Baharatlı patatesleri kızgın yağda kızartın.
2 Sosu için ezdiğiniz sarımsakları zeytinyağında hafif soteleyin. Rendelenmiş domates, salçalar, toz şeker ve tuzu ekleyip domates suyunu çekene kadar pişirin. Kızaran patatesleri kağıt havlu üzerine alın. Fazla yağını çektirip servis tabağına alın. Üzerine hazırladığınız sostan gezdirin. Krema ile süsleyip sıcak servis yapın.

FIRINDA KUZU KOL

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
- 1 bütün kuzu kol eti
- BAHARATLI MARİNASYON İÇİN
- 1 çay kaşığı kişniş tohumu
- 1 çay kaşığı rezene tohumu
- 2 kakule tohumu
- Tuz
- Karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- Yarım çay kaşığı toz tarçın
- 2 yaprak taze rezene
- 1 demet taze nane
- 2 diş sarımsak
- 2 limonun rendelenmiş kabuğu ve suyu
- Yarım su bardağı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

1 Baharatlı marinasyon için kişniş, rezene ve kakule tohumlarını bir dövecek yardımıyla ezip, yapışmaz yüzeyli tavada hafif kavurun, ocaktan alıp soğumaya bırakın. Ayrı bir kasede tuz, karabiber ve kalan baharatları harmanlayın. Ezdiğiniz sarımsak, limon suyu, rendelenmiş limon kabuğu, zeytinyağı ve soğuyan baharat tohumlarını ilave edip karıştırın.
2 Etinizi yayvan fırın kabına alın. Üzerine bıçakla kesikler atın ve hazırladığınız baharatlı karışımdan bir fırça yardımıyla etin her yerine sürün. Buzdolabında 2 saat dinlendirin. Üzerini yağlı kağıt ile sarıp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında et yumuşamaya başlayıncaya kadar, yaklaşık 45-50 dakika pişirin. Üzerini açıp kızarıncaya kadar 15-20 dakika daha pişirin ve sıcak servis yapın.

BEĞENDİLİ TAS KEBABI

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
BEĞENDİ İÇİN
- 4 patlıcan
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 1.5 su bardağı süt
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş eski kaşar peyniri
- 1 yemek kaşığı pesto sos
- Tuz
- Karabiber

TAS KEBABI İÇİN
- 1 soğan
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 500 g kuşbaşı dana antrikot
- Tuz
- Karabiber
- 2 diş sarımsak
- 1 defne yaprağı
- 2-3 dal taze kekik
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 2 su bardağı su

SERVİS İÇİN
- Kavrulmuş dolmalık fıstık
- Fesleğen

HAZIRLANIŞI

1 Patlıcanların üzerini çatalla delip fırında közleyin. Kabuklarını soyup küp doğrayın. Beğendi için tereyağını bir sos tenceresinde eritin. Unu ilave edip rengi dönünceye kadar sürekli karıştırarak kavurun. Un altın sarısı olunca, topaklanmaması için sürekli karıştırarak yavaşça sütü ekleyin. Muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirip ocaktan alın. Eski kaşar peyniri ve pesto sosu ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp ocaktan alın. Doğradığınız közlenmiş patlıcanları da ekleyip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar blenderdan geçirin.

2 Tas kebabı için yemeklik doğradığınız soğanı, erittiğiniz tereyağı ve zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Etleri ilave edip tuz ve karabiberle tatlandırın. Etler suyunu çekinceye kadar kısık ateşte pişirin. İnce doğradığınız sarımsaklar, defne yaprağı ve kekiği ilave edip 2-3 dakika daha soteleyin.

3 Salçalar ve suyu bir kasede karıştırıp etlere ilave edin. Kısık ateşte kapağı kapalı olarak etler iyice yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 40-45 dakika pişirin. Beğendiyi servis tabaklarına paylaştırın. Üzerine eti ilave edin. Kavrulmuş dolmalık fıstık ile süsleyerek sıcak servis yapın.

KAŞIK SALATASI

6 KİŞİLİK
MALZEMELER
- 4 domates
- 1 soğan
- 1 kırmızı kapya biber
- 3-4 dal reyhan
- 1 su bardağı iri kırılmış ceviz içi

SOSU İÇİN
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- Yarım çay bardağı nar ekşisi
- Yarım limonun suyu
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- Tuz
- Sumak

HAZIRLANIŞI

1 Domatesler, soğan ve kırmızı kapya biberini küçük küp şeklinde doğrayın. Reyhanı ince kıyın. Tüm sebzeleri bir servis kasesine alın. Cevizi ilave edip harmanlayın.

2 Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede karıştırıp salatanın üzerine gezdirin, tekrar karıştırıp servis yapın.

BEZELYELİ PİLAV

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **1.5 yemek kaşığı tereyağı**
- **1 soğan**
- **1.5 su bardağı pirinç**
- **3 su bardağı sıcak su**
- **1 su bardağı bezelye**
- **Tuz**
- **Karabiber**

HAZIRLANIŞI

1 Pirinci ayıklayıp yıkayın ve derin bir kaba alın. 1 yemek kaşığı limon suyu, tuz ve üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyip yarım saat bekletin. Birkaç kez yıkayıp süzün. Tereyağını tencerede eritin. Yemeklik doğradığınız soğanı ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun. Soğanların rengi pembeleşmeye başlayınca pirinci ekleyip kavurun.

2 Pirinçler şeffaflaştığında sıcak su ve bezelyeyi ilave edin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Ateşten alıp üzerini kağıt havlu ile örterek dinlendirin. Karıştırıp sıcak servis yapın.

KÖRİLİ KUZU MADALYON

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **400 g kuzu madalyon**
- **Yarım çay bardağı zeytinyağı**
- **Yarım çay bardağı krema**
- **Tuz**
- **1 çay kaşığı köri**
- **1 tatlı kaşığı değirmen kırmızı top biber**

HAZIRLANIŞI

1 Kuzu madalyonları yapışmaz yüzeyli bir tavada mühürleyin. Bir kasede çırptığınız zeytinyağı, krema, tuz, köri ve kırmızı top biberi ilave edip etler iyice yumuşayıncaya kadar pişirin.



LİMONLU PİLAV

4 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 soğan
- 2 diş sarımsak
- 75 g file Antep fıstığı
- 1 çay bardağı konserve mısır
- 1 limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 su bardağı yasemin pirinci
- 1.5 su bardağı sebze suyu
- Tuz

ÜZERİ İÇİN
- Dereotu

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağı ve zeytinyağını bir tencereye alın. Yemeklik doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsakları pembeleşinceye kadar soteleyin. Antep fıstığı, konserve mısır, rendelenmiş limon kabuğu ve yasemin pirincini ilave edip pirinçler şeffaflaşıncaya kadar kavurup sebze suyunu ilave edin.

2 Tuz ile tatlandırıp pirinçler göz göz oluncaya kadar pişirin. Ocaktan alıp üzerini sarın ve 20 dakika dinlendirin. Dereotu ile süsleyerek sıcak servis yapın.

AVOKADOLU CACIK YATAĞINDA KUZU PİRZOLA

4 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 8 parça kuzu pirzola

MARİNASYON İÇİN
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı taze kekik
- Değirmen karabiber

AVOKADOLU CACIK İÇİN
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 avokado

HAZIRLANIŞI

1 Marinasyon için zeytinyağını yayvan bir kaba alın. Ezdiğiniz sarımsak, taze kekik ve değirmen karabiberi ilave edip karıştırın. Kuzu pirzolaları sosa ilave edip buzdolabında 40 dakika dinlendirin.

2 Avokadolu cacık için hafif çırptığınız süzme yoğurt, ezdiğiniz sarımsak ve çekirdeğini çıkartıp blenderdan geçirdiğiniz avokadoyu bir kasede karıştırın. Cacığı bir servis tabağının tabanına yayın. Marine olan kuzu pirzolaları yapışmaz yüzeyli bir tavada kızartın. Avokadolu cacığın üzerine yerleştirip sıcak servis yapın.

KABAĞA SARILI KÖFTE

MALZEMELER
- 2 kabak

KÖFTE İÇİN
- 300 g köftelik yağsız kıyma
- Yarım patates
- 1 yemek kaşığı tam buğday unu
- 1 yumurta
- 1 tatlı kaşığı yulaf kepeği
- 1 diş sarımsak
- Çeyrek soğan
- 2-3 dal dereotu
- 1 tutam tatlı pul biber
- 1 tutam kuru kekik
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN
- 6 dilim kaşar peyniri

HAZIRLANIŞI

1 Kabağı kaynar suda 5 dakika haşlayın ve uzun dilimler şeklinde kesin. Köfte için gerekli olan bütün malzemeyi derin bir kaseye alarak iyice yoğurup buzdolabında yarım saat dinlendirin. Küçük parçalar kopartıp top şekli verin. İki kabağı artı şekli olacak şekilde tezgaha koyun ve ortasına köfteyi yerleştirip kabak dilimlerini iki taraftan kapatın.

2 Üzerlerine kürdan saplayıp fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış fırında 175 derecede 20 dakika pişirip üzerlerine kaşar dilimlerini koyun. Peynirler eriyip kızarana kadar 190 derecede yaklaşık 10 dakika daha pişirdikten sonra servis yapın.



Şimdi okullu olduk

Uzun bir tatilin ardından okula dönüş vakti, beslenme çantası hazırlıkları geldi çattı. Çocuğunuzun beslenmesine önem veriyor ve yanında olmadığınız zamanlarda bile sağlıklı beslenmesini istiyorsanız işte önerilerimiz.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA



SEBZELİ MİNİ KEK

MALZEMELER

- **3 yumurta**
- **100 g tereyağı**
- **1 su bardağı yoğurt**
- **3 su bardağı buğday unu**
- **1 tutam karbonat**
- **1 tutam kaya tuzu**
- **1 kase haşlanmış bezelye, kabak, fasulye**

HAZIRLANIŞI

1 Yumurtaları çırpın. Tereyağı ve yoğurdu ekleyip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar çırpmaya devam edin. Un, karbonat ve tuzu ekleyip karıştırın.

2 Haşladığınız sebzeleri una bulayıp kek hamuruna ilave edin. Yavaşça karıştırın. Minik kek kalıplarına alıp önceden ısıtılmış 170 derece fırında 25-30 dakika pişirin.



PEKMEZLİ ŞEKERSİZ SCONE

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **200 g badem unu**
- **2 g tuz**
- **2 g kabartma tozu**
- **100 g kuru yaban mersini**
- **30 g Hindistan cevizi**
- **45 g pekmez**
- **1 yumurta**

HAZIRLANIŞI

1 Kuru malzemelerin hepsini geniş bir kasede karıştırın. Pekmez ve yumurtayı ayrı bir kasede çırpıp kuru malzemeli karışıma ekleyip hamur kıvamına gelinceye kadar karıştırın.

2 Hamura yuvarlak yassı bir şekil verip 8 parçaya bölün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirip servis yapın.



Bayramınızı Kutluyoruz

Ne gelen var ne giden

*Yine bir bayram... Günler öncesinden heyecanla alışveriş yapıldı.
Tepsi tepsi baklavalar açıldı. Zeytinyağlı yaprak sarması hazırlandı. Yemekler pişirildi.
Tüm hazırlıklar eksiksiz bir şekilde tamamlandı.
Bayram sabahı; gözü pencerede, kulağı kapıda büyük bir heyecanla sizi beklediler.*

Ama siz; bayramı tatile dönüştürdünüz. Çoktan yüzlerce hatta binlerce kilometre uzaklara vardınız bile. Onlar ise; boynu bükük ve buruk bir şekilde ziyaret edeceğinizi umarak bir sonraki bayramı şimdiden beklemeye başladılar.







Reis Tarımsal San. ve Tic. A.Ş
GDD- Gıda Güvenliği üyesidir

www.reisgida.com.tr







ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

FÜME ETLİ VE ÇEDAR PEYNİRLİ DÜRÜM

1 KİŞİLİK
MALZEMELER

- **1 tortilla ekmeği**
- **3 dilim füme et**
- **2 dilim çedar**
- **2 marul yaprağı**

HAZIRLANIŞI

1 Tortilla ekmeğini mutfak tezgahına yayın. Üzerine sırasıyla tüm ekmeği kaplayacak şekilde üç parça füme et, iki dilim çedar peyniri ve marul yapraklarını yerleştirin.
2 Tortilla ekmeklerini dürüm şeklinde sarıp yapışmaz yüzeyli bir tavada hafif ısıtın. Dilimleyip servis yapın.



SEBZELİ MOZZARELLA STICKS

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **200 gr mozzarella peyniri**
- **1 patates**
- **3 havuç**
- **1 soğan**
- **2 diş sarımsak**
- **2 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **1 su bardağı galeta unu**

HAZIRLANIŞI

1 Patates ve havuçların kabuklarını soyun. İri doğrayıp bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ekleyip sebzeler iyice yumuşayıncaya kadar haşlayın. Küp doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında rengi kahverengi oluncaya kadar soteleyin.

2 Haşlanan havuç ve patateslerin suyunu süzüp geniş bir kaseye alın. Üzerine sotelediğiniz soğan ve sarımsakları ilave edin. Bir ezici yardımıyla ezerek püre haline getirin. Elinizle hafif yoğurup tüm malzemenin iyice özdeşleşmesini sağlayın. Galete ununu ekleyip karıştırın.

3 Mozarella peynirinden dikdörtgen parçalar kesin. Patatesli harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp elinizle açın. İçine dikdörtgen dilimlediğiniz mozzarella peynirinden yerleştirip kapatın. Elinizle dikdörtgen şekli verin. Patatesli mozzarella sticklerini yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.



Anadolu mutfağının zenginliği tartışılmaz ancak komşuların farklı lezzetleri de yadsınamaz. Bu ay sizleri farklı coğrafyalarda yolculuğa çıkarmak istedik ve Ayfer Yavi ile Raife Polat'ın birlikte hazırladıkları 'Anadolu'nun Tadı Tuzu Kardeş Mutfaklar' kitabından seçtiğimiz özel tarifleri denedik.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA, MUDO CONCEPT

Komşuda pişer BİZE DE DÜŞER



SATARAŞ

4 -6 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 3-4 patlıcan
- 3-4 domates
- Yarım demet maydanoz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 soğan
- 8-10 diş sarımsak
- 4-5 köy biberi
- 2 kesme şeker
- 1 kahve fincanı pirinç
- Tuz

HAZIRLANIŞI

1 Patlıcanları alacalı soyun ve iri küpler halinde doğrayın. 5-10 dakika tuzlu suda bekletin. Domatesleri irice doğrayın, maydanozları ince kıyıp hazırlayın.
2 Zeytinyağını bir tencereye alıp hafif ısıtın. Soğanları iri küpler halinde doğrayıp tencereye ekleyin. Sarımsakları ve iri doğradığınız köy biberini ilave edip birkaç dakika soteleyin. Tencerenin kapağını kapatıp birkaç dakika pişirin.
3 Doğradığınız patlıcanları, domatesleri, ince kıydığınız maydanozların yarısını ve kesme şekerleri tencereye ilave edin. Birkaç dakika pişirdikten sonra pirinci ve yarım su bardağı sıcak suyu ekleyip tuz ile tatlandırın. Kısık ateşte pişirmeye devam edin. Ocaktan almadan önce kalan maydanozu ekleyip karıştırın ve ocaktan alın. Arzunuza göre ister sıcak, ister soğuk servis yapın.

DAMAT PAÇASI

4 -6 KİŞİLİK

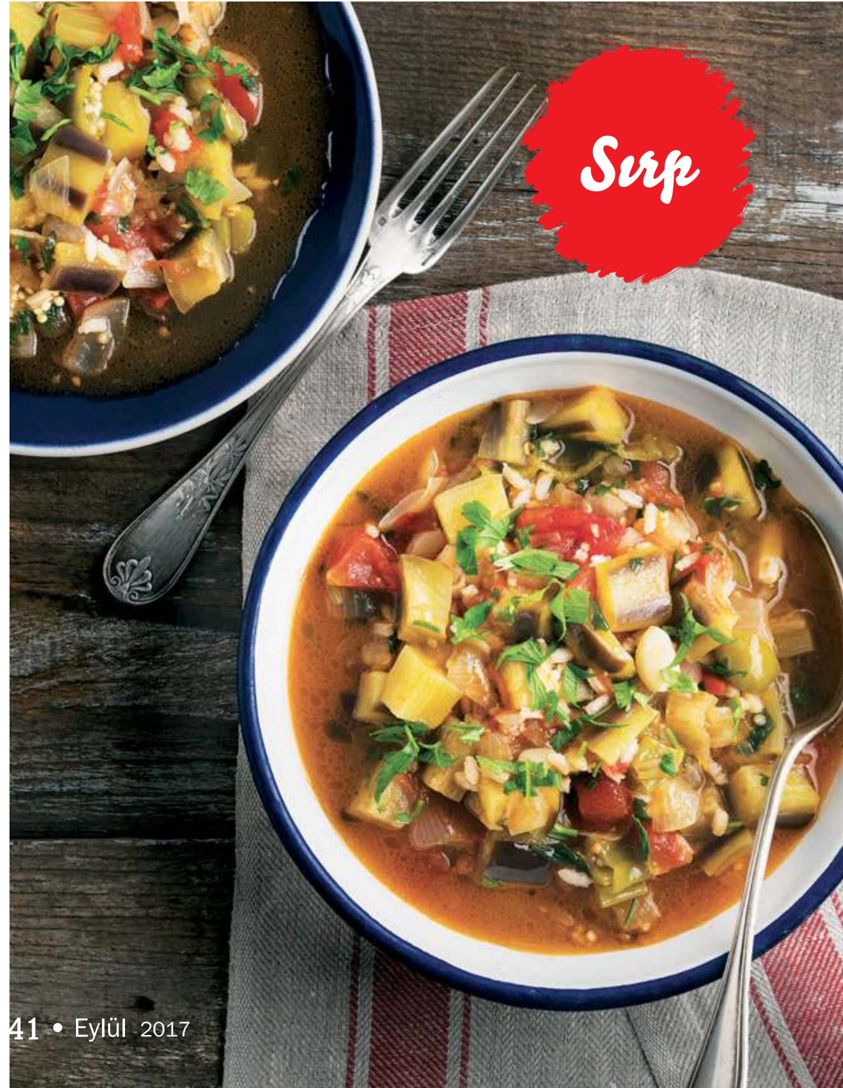
MALZEMELER
- 1 bütün tavuk (parçalara ayrılmış)
- 2 soğan
- 5 yufka
- 1 çay bardağı zeytinyağı

SOSU İÇİN
- 1 çorba kasesi yoğurt
- 3 yemek kaşığı un
- 2 yumurta
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 3-4 su bardağı tavuk suyu
- 2-3 diş sarımsak
- 2-3 yemek kaşığı sirke
- Karabiber
- Tuz

ÜZERİ İÇİN
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

HAZIRLANIŞI

1 Derin bir tencereye zeytinyağının yarısını alın. Yemeklik doğradığınız soğanları ekleyip 3-4 dakika soteleyin. Parçalara böldüğünüz tavuk etlerini ilave edin ve birkaç dakika soteleyip, üzerini 4 parmak geçecek kadar su ekleyin. Etler yumuşayana kadar pişirin. Pişen tavuk etlerini bir tabağa çıkarın ve ılındıktan sonra küçük parçalara bölün. Tavuğun suyunu ince süzgeç ile süzüp bir kaba alın.
2 Yufkaları iri parçalar halinde koparıp, yağlanmış fırın tepsisine hafif büzerek yerleştirin. Her bir yufkanın üzerine 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin. Bütün yufkalar bitene kadar aynı işlemi tekrarlayın. İri kareler halinde kesin ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar yaklaşık 25-30 dakika pişirin.
3 Sosu için derin bir tencereye yoğurt, un, yumurta, tereyağı ve 3 su bardağı tavuk suyunu alın. Bir çırpıcı yardımıyla topaklanmaması için sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Çok koyu olursa biraz daha tavuk suyu ekleyebilirsiniz (sosun kıvamı boza kıvamında olmalı). Sosu ocaktan almadan önce ezilmiş sarımsak ve sirkeyi ekleyip tuz ile tatlandırın.
4 Kızaran yufkaları fırından alıp pişirdiğiniz sosu üzerine yayın ve küçük parçalara böldüğünüz tavuk etlerini sosun üzerini kaplayacak şekilde yerleştirin. Tepsiyi tekrar fırına alın ve tavuk etlerinin kurumaması için üzerini yağlı kağıt ile kapatıp, 10 dakika kadar fırınlayarak yufkaların sosu çekmesini sağlayın. Bir sos tavasında tereyağını eritip kırmızı toz biberi ve pul biberi ekleyin. Fırından çıkardığınız damat paçasının üzerine gezdirip sıcak servis yapın.





Selanik

YAĞMUR BÖREĞİ

8-10 KİŞİLİK
MALZEMELER

- 1 kg un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 200 g tereyağı
- 3 yumurta
- 1 su bardağı süt
- Aldığı kadar su

HAZIRLANIŞI

1 Derin bir karıştırma kabına unu eleyin ve ortasını havuz gibi açın. Tuz, yumurtalar, süt ve tereyağının yarısını ekleyip yoğurmaya başlayın. Azar azar su ilave ederek orta sertlikte pürüzsüz bir hamur elde edecek şekilde yoğurmaya devam edin. Üzerini nemli bir bezle örtüp yaklaşık 2 saat dinlendirin.
2 Dinlenen hamuru portakal büyüklüğünde bezelere ayırın. Hafif unlanmış zeminde 20 cm çapında açın. İyice ısınmış sacda her iki tarafını da pişirin (bu işlemi teflon tavada da yapabilirsiniz). Börekler sıcakken üzerlerine bir fırça yardımıyla kalan tereyağını sürüp bekletmeden servis yapın.



KURU İNCİR DOLMASI

6-8 KİŞİLİK MALZEMELER

- **30 kuru incir**
- **Yarım çay bardağı zeytinyağı**
- **1 soğan**
- **2 yemek kaşığı dolmalık fıstık**
- **200 g kıyma**
- **1 domates**
- **1 yeşil elma**
- **1 yemek kaşığı tereyağı**
- **1 çay fincanı su ya da sebze suyu**
- **Karabiber**
- **Tuz**

HAZIRLANIŞI

1 İncirleri yıkayıp derin bir kaba alın. Üzerlerini geçecek kadar sıcak su ekleyip yumuşamaları için 10-15 dakika bekletin.
2 Zeytinyağını bir tencereye alın ve hafif ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanı ekleyip birkaç dakika soteleyin. Dolmalık fıstığı ilave edin ve rengi dönene kadar kavurun. Kıymayı ekleyin ve suyunu çekene kadar kavurma işlemine devam edin. Karabiber ve tuz ile tatlandırıp ocaktan alın.
3 İncirlerin suyunu iyice süzüp içlerini açın ve hazırladığınız kıymalı harç ile doldurun. Domates ve elmayı yarım ay şeklinde dilimleyin. Yayvan bir tencerenin tabanına domates ve elma dilimlerini yerleştirin. Üzerine doldurduğunuz kuru incirleri dizin ve tereyağı ile suyunu ekleyerek orta ateşte 15 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

Taze meyveli ENFES TATLILAR

Tazecik yemişler, baldan tatlı erikler... Sofralarınızı sonbaharın hüzünlü havasından kurtaracak, çay saatlerinizin yıldızı olcak şahane tatlılarımıza buyrun...

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: İLKAY ÖZTÜRK
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA, MUDO CONCEPT

ERİKLİ YOĞURTLU KURABİYE

- **6 KİŞİLİK**

MALZEMELER

- **250 g tereyağı**
- **1 yemek kaşığı yoğurt**
- **1 limonun rendelenmiş kabuğu**
- **1 su bardağı pudra şekeri**
- **5 su bardağı un**
- **1 paket vanilya**
- **1 paket kabartma tozu**
- **10-12 kırmızı erik**

ÜZERİ İÇİN

- **Pudra şekeri**

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağı, yoğurt, limon kabuğu rendesi, pudra şekeri, un, vanilya ve kabartma tozunu geniş bir kaba alarak yoğurun. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. İçlerine çekirdeklerini çıkarttığınız eriklerden koyup elinizle yuvarlayın.

2 Kurabiyeleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Soğuduktan sonra üzerine pudra şekeri serpip servis yapın.

İNCİRLİ YALANCI TAVUK GÖĞSÜ

4-6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **Yarım çay bardağı toz şeker**
- **Yarım çay bardağı un**
- **Yarım çay bardağı nişasta**
- **1 litre süt**
- **1 paket vanilya**

ÜZERİ İÇİN

- **150 g incir**
- **File Antep fıstığı**

HAZIRLANIŞI

1 Toz şeker ve unu bir tencerede harmanlayın. Sütü ilave edip muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştırarak kaynatın. Koyulaşmaya başlayınca vanilyayı ilave edip ocaktan alın. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar mikser yardımıyla çırpın.

2 Muhallebiyi, içini hafif ıslattığınız cam servis kuplarına, 3/4'ünü dolduracak şekilde paylaştırıp üzerlerini düzleştirin. Üzeri için incileri iri doğrayın ve geniş bir kaseye alın. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderdan geçirin ve tatlının üzerine yayın. Buzdolabında 2-3 saat kadar dinlendirin. Üzerini file Antep fıstığı ile süsleyerek servis yapın.





Nesilden
nesile
değişmeyen
lezzet...





vipartreklam

Türkiye'nin **tadı,**
Türkiye'nin **baharatı...**

www.**bagdatbaharat**.com.tr

İNCİRLİ BATON KEK

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **4 adet yumurta**
- **1 su bardağı toz şeker**
- **3/4 su bardağı yoğurt**
- **3/4 su bardağı zeytinyağı**
- **2 yemek kaşığı kakao**
- **1 paket kabartma tozu**
- **1 paket vanilya**
- **3 su bardağı un**
- **7-8 taze incir**

HAZIRLANIŞI

1 İncirleri yıkayın. Küp doğrayarak bir kaseye alın. Şeker ve yumurtayı çırpma kabına alın, karışımı şeker tamamen eriyene kadar mikserle çırpın. Çırptığınız yumurtalara yoğurt ve zeytinyağını ekleyerek çırpmaya devam edin. Unu, kakaoyu ve vanilya ekleyerek akıcı bir hamur elde edene kadar karıştırın. En son kabartma tozunu ekleyin ve 1 dakika daha karıştırın.

2 Doğradığınız incirleri kek karışımına ekleyin ve kaşık yardımıyla iyice karıştırın. Baton bir kek kalıbını yağlayıp hamuru kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 45-50 dakika pişirin. Pişen kekinizi tamamen soğuduktan sonra kalıptan çıkartın. İyice soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.

KAKAOLU NAKED CAKE



MALZEMELER

- 200 g tereyağı
- 200 g toz şeker
- 4 yumurta
- 85 g kakao
- 140 g kek unu
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 3 yemek kaşığı süt

KREMASI İÇİN

- 2 çay bardağı toz şeker
- 3 su bardağı süt
- 3 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı tereyağı

ÜZERİ İÇİN

- 6 kırmızı erik
- 2 yemek kaşığı tozşeker
- 2 yemek kaşığı su

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağı ve toz şekeri krema kıvamına gelinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Teker teker yumurtaları ekleyin. Kakao, kek unu ve kabartma tozunu ayrı bir kapta harmanlayıp yumurtalı harca ilave edin. Son olarak süt ekleyip karıştırın ve hamuru kelepçeli bir kek kalıbına paylaştırın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 25 dakika pişirin.

2 Kreması için tereyağı hariç tüm malzemeleri bir sos tenceresine alın. Sürekli karıştırarak pişirin. Hafif fokurdamaya başlayınca tereyağını ekleyip altını kapatın ve ılınana kadar kabuk tutmaması için mikserle çırpın. Soğuyan kekinizi ortadan ikiye kesin ve arasını ılınan muhallebi ile doldurun.

3 Eriklerin çekirdeklerini çıkarıp dilimleyin. Bir tavaya şeker ve suyu alın. Şeker eriyip koyulaşmaya başladığında erik dilimlerini içine atın ve karamelize oluncaya kadar pişirin. Soğuduktan sonra pastanın üzerini süsleyin ve pudra şekeri serpin.

İNCİRLİ VE BADEMLİ GALET

6 KİŞİLİK MALZEMELER

HAMURU İÇİN
- 115 g tereyağı
- 15 g şeker
- 250 g un
- Tuz
- 1 yumurta
- 4-5 yemek kaşığı krema
- 1 su bardağı file badem
- 1 yumurtanın sarısı

ÜZERİ İÇİN
- 5 incir
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 1 yemek kaşığı mısır unu
- 1 yemek kaşığı toz şeker

SERVİS İÇİN
- Nane yaprakları

HAZIRLANIŞI

1 Hamuru için tereyağı ve toz şekeri geniş bir karıştırma kabına alın. Krema kıvamına gelinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Bir tutam kadar tuz, un, yumurta ve kremayı ilave edip pürüzsüz kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurun üzerini streç filmle sarıp buzdolabında 2 saat dinlendirin.

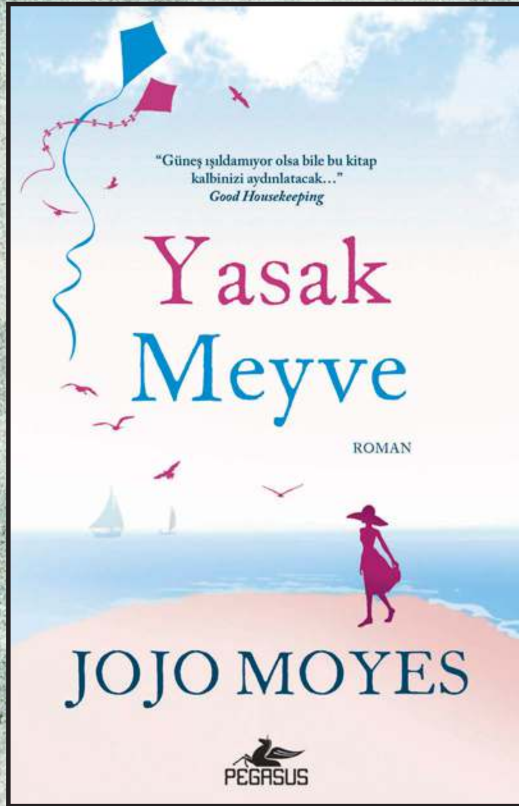
2 Üzeri için incirleri ince yarım ay formunda doğrayıp geniş bir kaseye alın. Taze zencefil, mısır unu ve toz şekeri ilave edip harmanlayın.

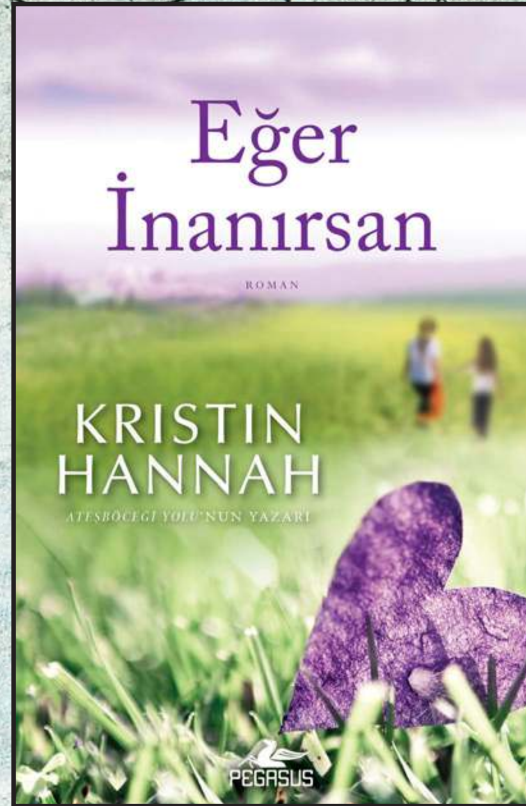
3 Dinlenen hamuru bir merdane yardımıyla ince açın. Kenarları boş kalacak şekilde hamurun ortasına incirleri dizin ve kenarlarını üzerine kapatın. Kenar kısımlarına yumurta sarısı sürüp file badem serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

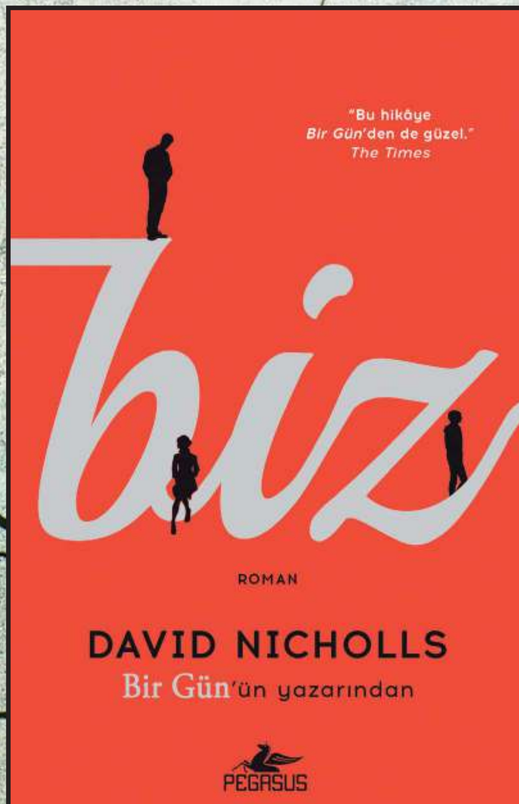


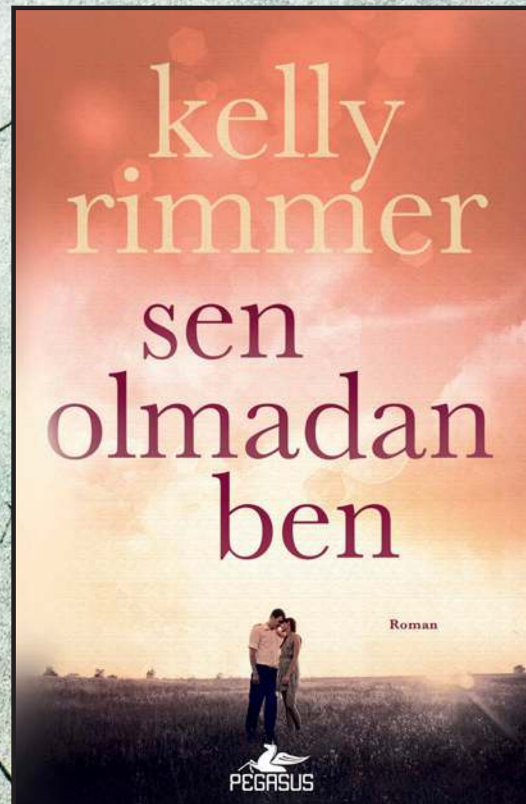
Pegasus Yayınları

Eylül 2017









 twitter.com/pegasusyayinevi  facebook.com/pegasusyayinlari  instagram.com/pegasusyayinlari

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com



BALLI ERİKLİ KEK

12 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **Yarım su bardağı toz şeker**
- **1/4 su bardağı toz zencefil**
- **2 tatlı kaşığı limon kabuğu**
- **6 yemek kaşığı tereyağı**
- **2 yumurta**
- **Yarım çay bardağı bal**
- **1/4 su bardağı krema**
- **1+1/4 su bardağı un**
- **Bir tutam kabartma tozu**
- **Bir tutam tuz**
- **6-8 kırmızı erik**

HAZIRLANIŞI

1 Şekerin 1/4'ünü ve zencefili küçük bir sos tenceresine alın. Şeker hafif eriyene kadar yaklaşık 3-4 dakika pişirin. Rendelenmiş limon kabuğunu ekleyerek kenara alın.
2 Ayrı bir kapta tereyağı ve kalan toz şekerin yarısını bir mikser yardımıyla krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Teker teker yumurtaları kırın, bal ve kremayı ekleyip karıştırmaya devam edin. Un, kabartma tozu ve kremayı ilave edip 3 dakika daha çırpın. Son olarak soğuyan zencefilli şekerli karışımı ilave edin. Karışımı yağlı kağıt serili yuvarlak bir fırın kabına alın.
3 Erikleri ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkartın. Kekin üzerine iç kısmı dışa gelecek şekilde yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 50-55 dakika pişirin. Soğuduktan sonra kabından çıkararak servis yapın.

ERİKLİ MİLFÖY LOKMALARI

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **2 milföy hamuru**
- **1 yumurta**
- **1 yemek kaşığı su**
- **3 kırmızı erik**
- **2 yemek kaşığı toz şeker**
- **3 yemek kaşığı tereyağı**
- **Tuz**

ÜZERİ İÇİN

- **File badem**

HAZIRLANIŞI

1 Milföy hamurlarını bir yağlı kağıt üzerine alın. Yumurta ve suyu kasede çırpın ve bir fırça yardımıyla milföy hamurlarının üzerine sürün. Hamurlardan kare parçalar kesin. Erikleri ince yarım ay formunda doğrayıp bir sos tenceresine alın. Üzerine toz şeker serpin. 5 dakika pişirip ocaktan alın.
2 Hafif yumuşayan erikleri kare milföy hamurlarının üzerine dizin. Üzerlerine file badem serpip önceden ısıtılmış 220 derece fırında 6-7 dakika pişirin. Sıcakken üzerlerine tereyağı sürün. Ilık servis yapın.
3 Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kuruyana kadar pişirin. Fırından alıp iyice soğuyana kadar oda sıcaklığında bekletin. Silikon pad'ten yavaşça kaldırarak rulo şeklinde sarın ve dilimleyerek servis yapın.



İNCİRLİ ÇİKOLATALI MUS

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **240 g bitter çikolata**
- **80 ml tam yağlı süt**
- **3 yemek kaşığı toz şeker**
- **Tuz**
- **2 yumurta sarısı**
- **4 yumurta beyazı**
- **200 ml krema**

ÜZERİ İÇİN

- **6 incir**
- **1 yemek kaşığı esmer toz şeker**
- **1 çay bardağı iri kırılmış ceviz**

HAZIRLANIŞI

1 Çikolatayı benmari usulü eritin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Yumurta sarılarını bir kasede çırpıp kenara alın. Küçük bir sos tenceresinde süt ve toz şekeri sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocaktan alıp ılınmaya bırakın.

2 Ilınan sütü azar azar yumurta sarılarının üzerine ekleyerek bir çırpıcı yardımıyla çırpın. Eriyen çikolatayı da sütlü karışıma ekleyerek çırpmaya devam edin. Yumurta beyazlarını ayrı bir kapta çırpıp, sürekli karıştırarak benmari usulü pişirin.

3 Yumurta beyazları ısınmaya başlayınca benmariden alıp bir tutam kadar tuz ilave edin. Çırpıcı yardımıyla yumurta beyazları iyice kabarana kadar çırpmaya devam edin. Yumurta beyazlarının 1/3'ünü çikolatalı karışıma ekleyip iyice karıştırın. Kalan kısmını da ekleyin ve bütün malzeme iyice özdeşleşene kadar hafif hafif karıştırın.

4 Ayrı bir kasede kremayı iyice çırpın ve çikolatalı karışıma ekleyin. Karışımı servis kaplarına paylaştırın. Buzdolabında 2 saat dinlendirin. Üzeri için yıkayıp süzdüğünüz incirleri dörde bölün ve bir tavaya alın. Üzerlerine toz şeker serpip 7-8 dakika pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

5 Dinlenen musların üzerini soğuyan incirler ve iri kırılmış ceviz ile süsleyerek servis yapın.



Şapkalının lezzeti, BİBERİN RENGİ

Özellikle vejetaryenlerin vazgeçilmez protein kaynaklarından biri olan mantar sonbaharda tezgahlarda en çok karşımıza çıkan sebzelerden biri. Şimdi sofralar çeşit çeşit mantar ve tazecik biberlerle çok daha renkli çok daha lezzetli.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: İLKAY ÖZTÜRK
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: CRATE & BARREL

KÖZLENMİŞ BİBER ÇORBASI

4-6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 5 kırmızı biber
- 2 domates
- 1 soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 4-5 su bardağı sıcak su
- Tuz
- Karabiber

ÜZERİ İÇİN

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Nane

HAZIRLANIŞI

1 Kırmızı biberleri fırında veya tavada közleyip kabuklarını soyun ve doğrayın. İnce doğradığınız soğanı, tereyağını ve zeytinyağı erittiğiniz tavada pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine unu ilave ederek kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edin. Rendelediğiniz domates ve sarımsakları da ekleyerek kaynayıncaya kadar pişirin.

2 Közlenmiş kırmızı biberleri ve sıcak suyu ilave ederek yumuşayıncaya kadar pişirin. Çorbayı blenderden geçirin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Üzeri için zeytinyağını hafif ısıtıp naneyi ekleyin, karıştırıp çorbanın üzerine gezdirin ve sıcak servis yapın.

RENKLİ BİBER ÇANAĞINDA KÖRİLİ TAVUK

4 KİŞİLİK MALZEMELER

BİBER ÇANAKLARI İÇİN

- 2 dolmalık kırmızı biber
- 2 dolmalık sarı biber
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber

KÖRİ SOSLU TAVUK İÇİN

- 8 parça kemiksiz kalça eti
- Tuz
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 3 diş sarımsak
- 1 çay bardağı kabuksuz badem içi

SOSU İÇİN

- 3/4 su bardağı tavuk suyu
- Yarım su bardağı krema
- 1/4 su bardağı toz parmesan peyniri
- 1 limonun suyu
- 2 tatlı kaşığı köri

ÜZERİ İÇİN

- Frenk soğanı

HAZIRLANIŞI

1 Biber çanakları için renkli biberleri uzunlamasına ortadan ikiye kesip yağlı kağıt serili fırın tepsisine alın. Zeytinyağı ve baharatları bir kasede karıştırın. Baharatlı zeytinyağını bir fırça yardımıyla biberlerin üzerlerine ve içlerine sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında biberler közleninceye kadar 15-20 dakika pişirin.

2 Tavuk kalça etlerini yayvan bir kaba alın. Tuz ve toz kırmızı biberi bir kasede karıştırıp tavuk kalça etlerinin üzerine serpin. Tereyağını bir tavada eritin. Ezdiğiniz sarımsaklar ve kabuksuz badem içini ilave edip 1-2 dakika soteleyin. Tavuk etlerini ekleyip renkleri dönünceye kadar pişirin.

3 Sosu için tavuk suyu, krema, toz parmesan peyniri, limon suyu ve köriyi bir sos tenceresine alın. Kaynayıncaya kadar pişirip ocaktan alın. Pişirdiğiniz bademli tavuk etlerini bir fırın kabına alın. Üzerine kremalı sosu ilave edin. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 25-30 dakika kadar pişirip fırından alın.

4 Köri soslu tavukları biber çanaklarının içlerine paylaştırın. Üzerini Frenk soğanı ile süsleyerek sıcak servis yapın.





PORÇİNİ MANTARLI RİSOTTO

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 250 g porçini mantarı
- 2.5 su bardağı tavuk suyu
- 1 su bardağı Arborio pirinci
- Tuz
- Karabiber
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı rendelenmiş parmesan peyniri

ÜZERİ İÇİN

- Taze dağ kekiği

HAZIRLANIŞI

1 Yemeklik doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. İnce doğradığınız porçini mantarlarını ilave edip 2-3 dakika daha soteleyin. Yıkayıp süzdüğünüz pirinç ve tavuk suyunun yarısını ilave edin. Pirinçler suyu çekinceye kadar ara ara karıştırarak pişirin. Kalan tavuk suyunu ilave edip tuz ve baharatlarla tatlandırın.

2 Pirinçler yumuşayıp suyu çekinceye kadar pişirin. Tereyağını ve parmesan peynirini ilave edin. Tereyağı iyice eriyinceye kadar karıştırıp ocaktan alın. Üzerini ince doğradığınız taze dağ kekiği ile süsleyerek servis yapın.



KREMALI MANTARLI TORTELLİNİ

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 paket tortellini makarna
- Tuz

SOSU İÇİN

- 7-8 istiridye mantarı
- 2-3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 200 ml krema
- Tuz

ÜZERİ İÇİN

- Reyhan

HAZIRLANIŞI

1 Makarnayı bol suda haşlayın. Suyunu süzüp kenara alın.

2 Mantarları iri kıyıp ezdiğiniz sarımsakla beraber zeytinyağında hafif soteleyin. Mantarlar suyunu çekince kremayı ekleyin ve 5-6 dakika kaynatın. Tortellini makarnayı süzerek servis tabağına alın. Üzerine sosunu gezdirin. Reyhan yaprakları ile süsleyerek servis yapın.



KİNOALI BİBER SANDAL

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 6 kırmızı kapya biberi
- Yarım çay bardağı kırmızı kinoa
- Yarım çay bardağı beyaz kinoa
- 2 su bardağı sıcak su
- 3 sap taze kişniş
- 2 sap taze soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay bardağı haşlanmış maş fasulyesi
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı kimyon
- 1 avokado
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım limon suyu

HAZIRLANIŞI

1 Biberleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında közleyin. Fırından çıkınca soğutup kabuklarını soyun. Bir kaseye kinoaları alıp üzerine sıcak su ekleyin ve kabarana kadar bekletin.

2 Taze soğan ve kişnişi ince kıyın, haşlanmış maş fasulyesini ve kinoaları ekleyip karıştırın. Tuz ve baharatla tatlandırın. Közlenmiş biberlerin içini bu karışımla doldurun. Ilık servis yapın.

PESTO SOSLU MANTAR SOTE

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 500 g kestane mantarı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı biberiye
- 1-2 yemek kaşığı limon suyu
- 3 yemek kaşığı pesto sos
- Yarım demet fesleğen
- Tuz
- Karabiber

ÜZERİ İÇİN

- Dolmalık fıstık
- Fesleğen

HAZIRLANIŞI

1 Kestane mantarlarını yıkayıp kağıt havlu ile kurulayın ve 1'er santim kalınlığında olacak şekilde dilimleyin. Bir tavada zeytinyağını ısıtın ve mantarları ilave edin. Birkaç dakika soteleyin, tuz ve karabiber ile tadlandırın.

2 İnce kıyılmış biberiye yapraklarını ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp pesto sos ile karıştırın. Üzerini dolmalık fıstık ve fesleğen yaprakları ile süsleyin. Sıcak ya da ılık servis yapın.



SEBZELİ MANTAR DOLMASI

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 dolmalık kırmızı biber
- 1 dolmalık sarı biber
- 1 dolmalık yeşil biber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 5 kurutulmuş domates
- 1 çay bardağı ceviz içi
- Tuz
- Karabiber
- 12 iri boy mantar
- 1 yemek kaşığı tereyağı

ÜZERİ İÇİN

- Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

HAZIRLANIŞI

1 Biberleri küp doğrayıp ezdiğiniz sarımsakla beraber zeytinyağında hafif soteleyin. İnce kıydığınız kuru domatesler ve ceviz içini ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp karıştırın. Mantarları sap kısımlarından ayırıp yıkayın ve kurulayın. Ortalarına sebzeli harcı paylaştırın. Yağlı kağıt serili fırın kabına dizin.

2 Üzerlerine tereyağını paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirin. Fırından çıkarmaya yakın kaşar peynirlerini üzerlerine paylaştırın. Kaşar peyniri eriyince fırından alıp sıcak servis yapın.

RENKLİ BİBERLİ KITIR PİZZA

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

KITIR PİZZA HAMURU İÇİN

- 175 g un
- 1 çay bardağı ılık su
- 10 g yaş maya
- 5 g tuz
- 2.5 g tozşeker

DOMATES SOS İÇİN

- 1 soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 domates
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

ÜZERİ İÇİN

- 100 g rendelenmiş mozzarella peyniri
- 2 dolmalık kırmızı biber
- 2 dolmalık sarı biber
- 2 dolmalık yeşil biber

HAZIRLANIŞI

1 Hamuru için bir kapta ılık su, maya, tuz ve şekeri karıştırıp kabarıncaya kadar 15-20 dakika bekletin. Unu hamur yoğurma kabına alıp ortasını havuz gibi açın. Mayalı suyu ilave edin. Kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun. Üzerini nemli bezle örtüp 30 dakika bekletin. Mayalanan hamuru tekrar yoğurup 2 eşit parçaya ayırın. Hamurları un serpilmiş bir zeminde merdaneyle 20 cm çapında açın.

2 Sosu için soğan ve sarımsakları ince kıyın. Domatesleri rendeleyin. Zeytinyağını bir tavada ısıtın. Soğan ve sarımsakları hafif soteleyin. Domatesleri ekleyip 5 dakika pişirin. Salçayı ekleyin. 3-4 dakika daha pişirip soğumaya bırakın.

3 Üzeri için biberleri yıkayıp çekirdeklerini çıkarın. Fırında közleyip küp doğrayın. Pizza hamurlarının üzerine fırçayla domates sos sürüp mozzarella peyniri serpin. Közlenmiş biberleri harmanlayıp sosun üzerine yayın. Isıtılmış 200 derece fırında 8-10 dakika pişirip fırından alın. Dilimleyip servis yapın.

Şapkalı güzeller

Özellikle vejetaryen beslenenlerin temel protein kaynaklarından biri olan mantarın mutfaklarımızda kullanımı gün geçtikçe artmakta. Ülkemizde birçok farklı mantar türü yetişmesine rağmen uzun yıllar tüm mantarlara zehirli gözüyle bakıldığından, mantarın hakettiği değeri bulması biraz zaman aldı. Yurt dışında pek çok farklı çeşidi bulunan ve en güzel yemeklerin baş kahramanı olan mantar çeşitlerini yakından tanımaya ne dersiniz?

YAZI: SILA UÇAN

SHIITAKE MANTARI

Çin ve diğer Doğu Asya ülkelerine özgü olan bu mantar türü, devrilmiş ağaçlarda doğal olarak yetişir. Bu nedenle 'kara orman mantarı' olarak da bilinir. Eski Çin'de soğuk algınlığı, kızamık ve baş ağrıları gibi birçok rahatsızlığın tedavisinde kullanılan bu mantar türü, bugün vejetaryen beslenenlerin başlıca protein kaynaklarından biri. Shiitake mantarı genellikle çorba ve sebze yemeklerine tat katmak için kullanılır.



PORÇİNİ MANTARI

Anadolu'da 'çörek mantarı' ya da 'ayı mantarı' olarak da bilinen bu mantar türü, ortalama sekiz saatte büyür, aynı toplandığı yerde ertesi sabah yeniden bitermiş. Dört kişilik bir aileyi rahatlıkla doyurabilecek bu mantarın şapkasının çapı 20-30 cm aralığında, uzunluğu ise 18-25 cm arasındadır. Kimbilir belki de bu yüzden halk arasında 'ayı mantarı' olarak da anılır. Dünya mutfaklarında kullanılan adıyla 'porçini mantarı', özellikle İtalyan mutfağının en popüler yemeklerinden olan rissottonun vazgeçilmez eşlikçilerindendir.



İSTİRİDYE MANTARI



Ülkemizde en bilinen mantar türlerinden olan istiridye mantarı, sonbahar aylarında yetişir. Mutfaklarda en yaygın olarak kullanılan mantar türlerinden birisidir. Çok ince yapılı olduğu için doğranmadan bütün olarak kullanılması tavsiye edilir. Et ve baklagillerle eşdeğer proteinlere sahip olan istiridye mantarı, genellikle ya kızartılarak ya da sotelenerek tüketilir.

PORTOBELLO MANTARI

Kahverengi şapkalı ve sık dokulu bir mantar çeşidi olan portobello mantarı, 'kestane mantarı' adıyla da bilinir. Diğer mantar türleri gibi protein bakımından oldukça zengin olmasının yanı sıra içeriğindeki demir oranı da yüksektir. Izgara olarak pişirebileceğiniz gibi, fırında çok az zeytinyağıyla ya da sebze yemekleriyle birlikte pişirebilirsiniz.



ŞANTAREL MANTARI

Ülkemizde de yetişen mantar türlerinden bir olan şantarel, çoğunlukla iğne yapraklı ağaçların yoğun olduğu ormanlık alanlarda salkım halinde yetişir. Altın sarısı rengi olan şantareli diğer mantar türlerinden ayrılmak oldukça kolaydır. C vitamini bakımından hayli zengin olan bu mantar türü, özellikle kremalı yemeklere çok yakışır. Ayrıca kurutularak daha uzun süre saklanır ve sebze yemeklerine hoş bir aroma katar.





TRÜF MANTARI

'Kara elmas' olarak da bilinen trüf, mantar çeşitleri içerisinde en değerli olanıdır. Hatta o kadar kıymetlidir ki, bazı çeşitlerinin açık artırma ile satıldığı ülkeler bile vardır. Önemli bir afrodizyak kaynağı olan trüf mantarı yetiştiriciliğinde Fransa başı çekmektedir. Bu kıymetli mantarın 70'e yakın çeşidi olduğu bilinmektedir. Trüf, diğer mantar çeşitleri gibi şapkalı değildir. Patates gibi yerin altında ve ağaç köklerinde yetişir. Özellikle meşe ve kestane ağaçlarının köklerine yakın yerlerde, toprağın 50 cm kadar altında yetişir. Köklere yakın yerler seçmesinin nedeni ise ihtiyacı olan şeker ve organik asitleri bu köklerden sağlamasıdır. Baskın bir aromaya sahip olan trüf mantarından çok lezzetli soslar hazırlanabilir. Trüften elde edilen yağ da yemeklere farklı bir rahiya katar. Ayrıca, başta tuz olmak üzere trüf aromalı baharatlar özellikle dünya mutfaklarında sıkça kullanılır.



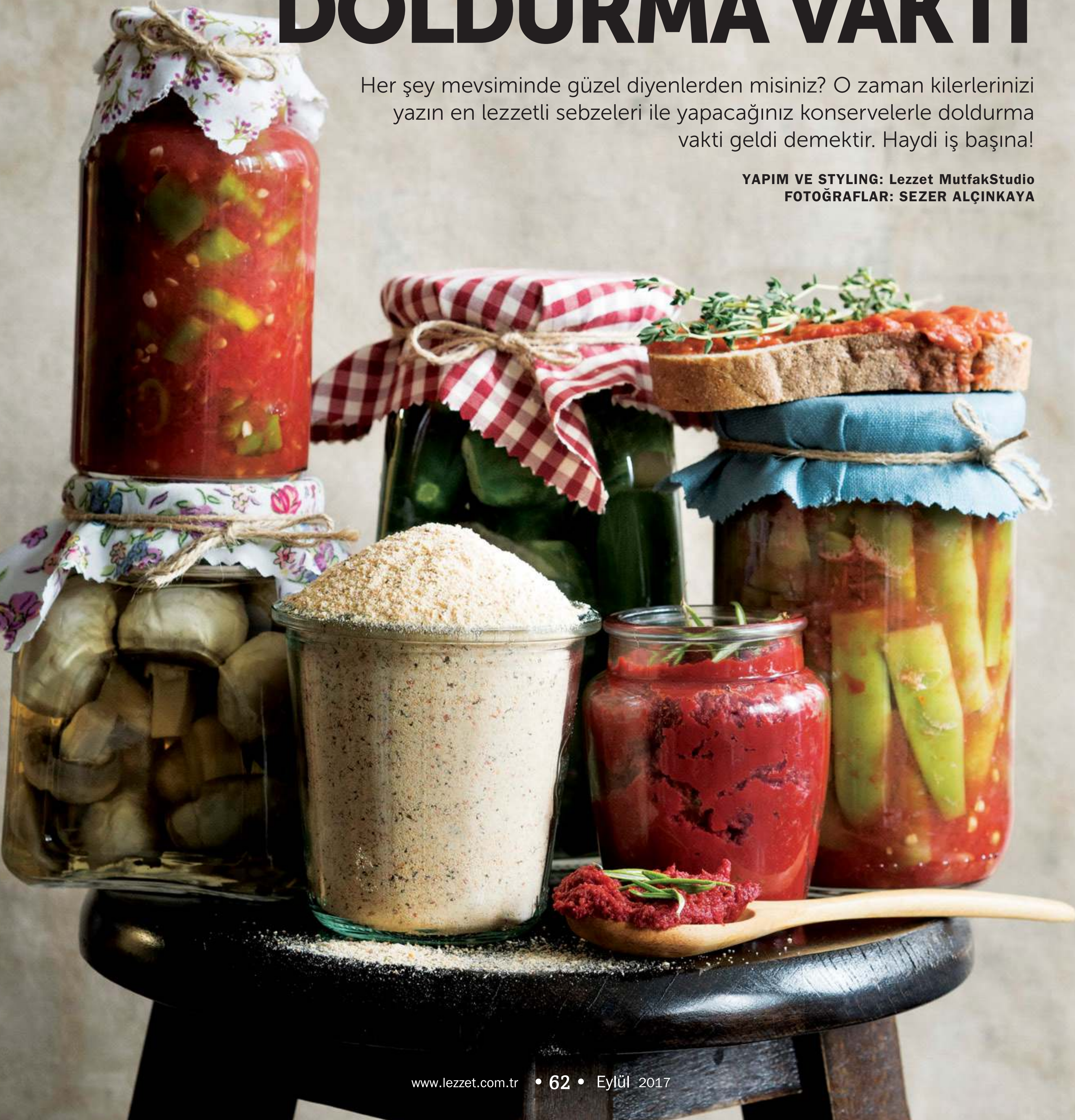
AKLINIZDA BULUNSUN

- Mantarları hava almayan ortamlarda ya da naylon torbada saklamak yanlıştır. Çünkü mantarlar hava geçirmez ortamlarda çok daha çabuk bozulur ve zehirlenmelere yol açar.
- Mantar pişirirken gümüş renkli bir kaşıkla karıştırılması tavsiye edilir. Eğer kaşıkta oksitlenme olur ve rengi kararırsa, mantarda bir sorun olduğu düşünülür.
- Mantara daha farklı bir tat, aroma katmak istiyorsanız, kurutma ya da konserve yöntemlerini deneyebilirsiniz.

Kilerleri DOLDURMA VAKTİ

Her şey mevsiminde güzel diyenlerden misiniz? O zaman kilerlerinizi yazın en lezzetli sebzeleri ile yapacağınız konservelerle doldurma vakti geldi demektir. Haydi iş başına!

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio
FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA





FASULYE KONSERVESİ

MALZEMELER

- **500 g fasulye**
- **1.5 su bardağı rendelenmiş domates**
- **1 tatlı kaşığı tuz**

HAZIRLANIŞI

1 Yıkayıp ayıkladığınız fasulyeleri 5 dakika kaynatıp suyunu süzün. Rendelenmiş domatesin yarısını bir kavanoza koyun. Üzerine soğuyan fasulyeleri ilave edin, kalan domatesi ekleyip tuz ile tatlandırın.
2 Kapağını sıkıca kapatıp, içi su dolu tencereye alarak bir taşım kaynatın.



SALATALIK TURŞUSU

MALZEMELER
- **1 kg turşuluk salatalık**
- **1 litre su (kaynatılıp soğutulmuş)**
- **1'er yemek kaşığı elma ve üzüm sirkesi**
- **1 yemek kaşığı tuz**
- **6 nohut tanesi**
- **5 diş sarımsak**

HAZIRLANIŞI

1 Salatalıkları iyice yıkayın. Toplu iğne ile her bir salatalığı birkaç yerinden delin. Çukur bir kapta su, sirkeler ve tuzu karıştırın. Cam bir kavanoza nohut ve 5 diş sarımsağı ekleyin.
2 Salatalıkları kavanoza yerleştirip hazırladığınız suyu ilave edin. Kavanozun ağzını sıkıca kapatıp, yaklaşık 15 gün serin ve kuru bir ortamda muhafaza edin.



LUTENİTSA

6 KİŞİLİK

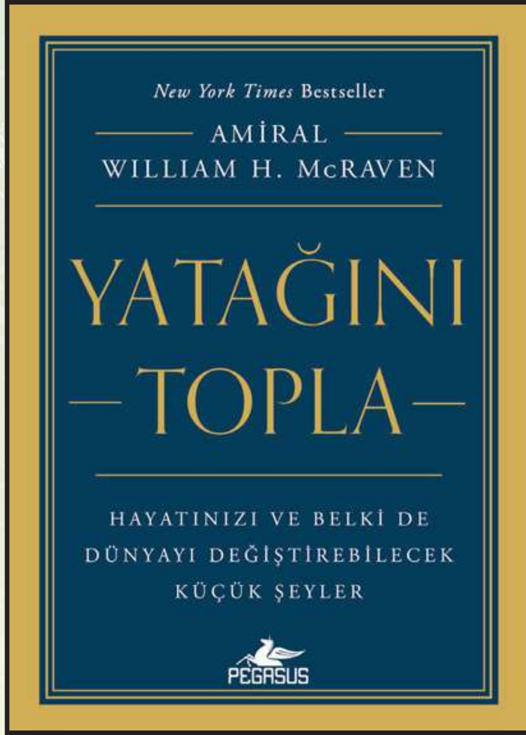
MALZEMELER
- **Yarım kg domates**
- **3 diş sarımsak**
- **2 patlıcan**
- **5 kırmızı kapya biberi**
- **Tuz**
- **1 tatlı kaşığı toz şeker**
- **Yarım çay bardağı zeytinyağı**

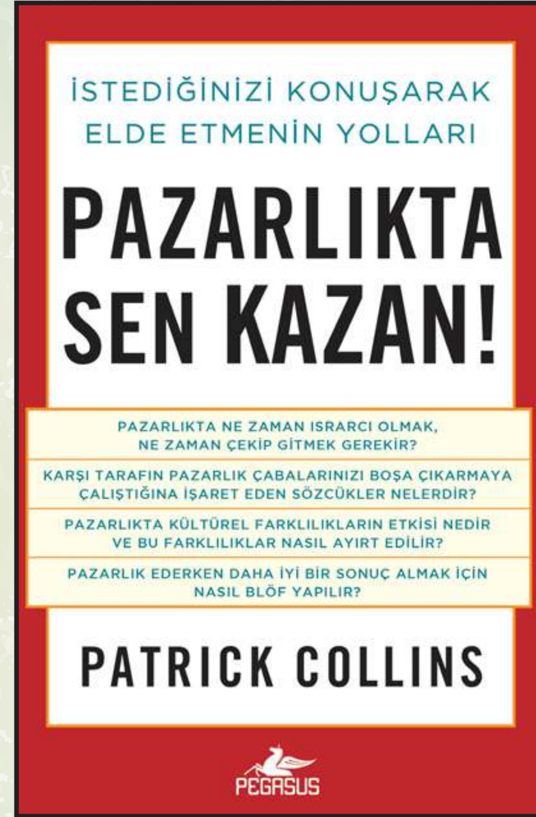
HAZIRLANIŞI

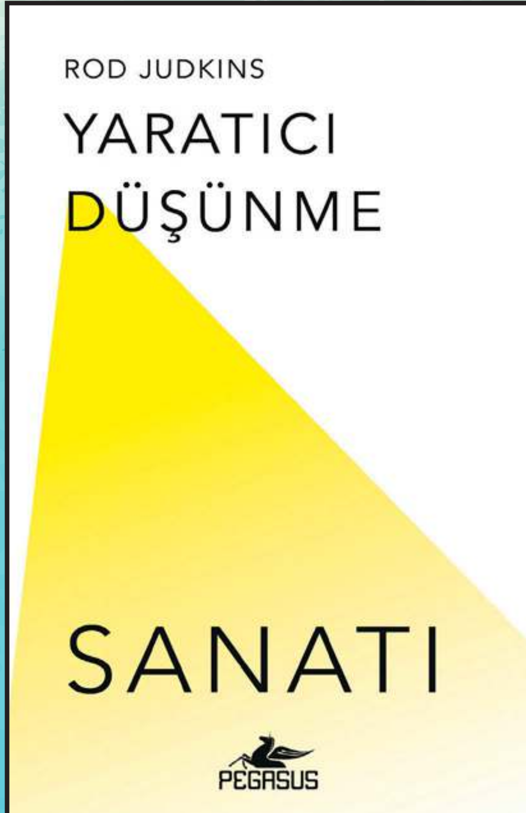
1 Kabuklarını soyup küp doğradığınız domatesleri ve sarımsakları mutfak robotundan geçirip sos tenceresine alın. Domatesler suyunu çekinceye kadar kaynatın. Patlıcan ve kırmızı biberlerin üzerlerine çatalla delikler açıp, önceden ısıtılmış 200 derece fırında közleyin. Kabuklarını soyup ayrı ayrı blenderdan geçirin. Püre kıvamına gelen patlıcan ve biberleri kaynamakta olan domatese ilave edin. Tuz, toz şeker ve zeytinyağını ilave edip 3-4 dakika daha pişirip ocaktan alın.
2 Sıcakken kavanozlara doldurup ağzını sıkıca kapatın. Ters çevirip üzerini sarın ve bir gece ılık bir yerde bekletin. Ertesi gün düz çevirip serin bir yerde saklayın.

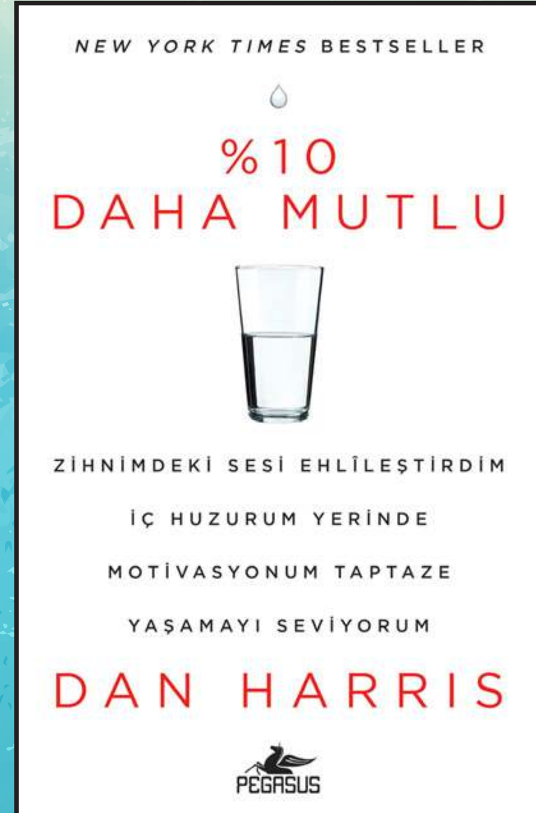
Pegasus Yayınları

Eylül 2017









 twitter.com/pegasusyayinevi  facebook.com/pegasusyayinlari  instagram.com/pegasusyayinlari



MANTAR KONSERVESİ

MALZEMELER

- **1 kg mantar**
- **Yarım limonun suyu**
- **Tuz**
- **Su**

HAZIRLANIŞI

1 Mantarları yıkayın ve büyük olanları ikiye bölün. Limonlu suda 5-6 dakika haşlayıp kavanozlara yerleştirin. Her kavanoza 2 çay kaşığı tuz koyarak kavanozun üzerinde bir parmak boşluk kalacak şekilde üzerine sıcak su ilave edin. Bir bıçağı birkaç kere mantarlarla kavanozun kenarı arasına sokarak havasını alın. Kavanozun ağzını kurulayıp kapağını kapatın ve iyice sıkıştırın.

2 Büyük bir tencerenin 2/3'ünü suyla doldurup, kavanozların kapakları aşağıda kalacak şekilde tencereye yerleştirin ve 1 saat kaynatın. Tencereden aldıktan sonra yine kapakları altta kalacak şekilde soğumaya bırakın. Serin bir yerde saklayın.



TARHANA

MALZEMELER

- **500 g dolmalık kırmızı biber**
- **500 g domates**
- **500 g soğan**
- **1 paket yaş maya**
- **500 g süzme yoğurt**
- **1 kg un**
- **2-3 yemek kaşığı tuz**

HAZIRLANIŞI

1 Dolmalık biberlerin saplarını ve çekirdeklerini çıkarıp yumuşayıncaya kadar haşlayın. Domatesleri ve soğanları rendeleyin. Haşladığınız biberleri ve rendelediğiniz domatesleri püre kıvamına gelinceye kadar blenderdan geçirin. Geniş bir kaba alıp üzerine yaş maya, süzme yoğurt ve tuzu ilave edip yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örterek mayalanması için kenara alın. En az 3 gün boyunca ara ara yoğurarak hamurun ekşimesini sağlayın.

2 Hamur ekşiyip kabarması durunca, temiz bir örtü üzerine küçük parçalar halinde serin. Üst yüzeyleri kurumaya başlayınca alt üst ederek hamuru kurutun. Kuruyan parçaları elinizle ufalayarak kurutmaya devam edin. Hamurun rengi açıldığında ve tamamen kuruduğunda blenderdan geçirip iyice ufaltın. Bir süre daha bu şekilde bekletin. Tamamen kuruduktan sonra kavanozlara alıp serin bir yerde saklayın.



BİBERLİ DOMATES KONSERVESİ

MALZEMELER

- **4 kg domates**
- **2 yemek kaşığı kaya tuzu**
- **10 sivri biber**

HAZIRLANIŞI

1 Domatesleri yıkayıp rendeledikten sonra geniş bir tencereye alın. Orta ateşte koyu bir kıvam elde edene kadar kaynatın. Tuzunu ve biberleri ilave edip karıştırın.

2 Sıcakken sterilize edilmiş kavanozlara doldurun. Kapağını sıkıca kapatıp serin ve kuru bir ortamda bekletin.



BAMYA KONSERVESİ

MALZEMELER

- **1 kg bamya**
- **1 kg domates**
- **1 çay kaşığı limon tuzu**

HAZIRLANIŞI

1 Bamyaların üst kabuklarını koni biçimde keserek bol suyla yıkayın. Domateslerin kabuklarını soyarak küp doğrayın, geniş bir tencereye ekleyin. Domates suyunu bırakıncaya kadar pişirin. Bamyaları ekleyin. Bamyalar hafif sararmaya başladığında limon tuzunu ekleyin.

2 Bamyaların rengi dönünce ocağı kapatın ve kavanozlara doldurun. Boşluklara sıcak su ekleyin ve kavanozun kenarlarını temizleyin. Sıcakken kapağını kapatın. Bir havlunun üzerine ters çevirip dizin. Kavanozda sızıntı olmamasına dikkat edin. Eğer sızıntı olursa yeni bir kapakla tekrar kapatarak serin bir yerde saklayın.

macro & MORE

macro▲center

MACROCENTER'DA NELER OLUYOR?

BİZİ TAKİP EDİN!

#kutlamayadeger





TWITTER
/macrocenterTR

INSTAGRAM
/macrocenterTR

FACEBOOK
/macrocenterTR

PINTEREST
/macrocenterTR





macromore.com

BİBER SALÇASI

MALZEMELER
- 4-5 kg salçalık kırmızı biber
- Tuz

HAZIRLANIŞI
1 Biberlerin saplarını kesip çekirdekli kısımlarını temizleyin. İri parçalar halinde doğrayıp büyükçe bir tencerede kabukları ayrılmaya başlayana kadar pişirin. Ilınınca kevgirden geçirip kabuklarını ayırın. Biber püresine tuz ilave edip arada bir karıştırarak koyulaşıncaya kadar kaynatın.
2 Tepsiye yayıp 1-2 gün güneşte bekletin. Kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapatın. Serin yerde muhafaza edin.

DOMATES SALÇASI

MALZEMELER
- 5 kg domates
- Tuz

HAZIRLANIŞI
1 Domatesleri yıkayıp sap kısımlarını kesin ve iri iri doğrayın. Geniş bir tencereye alıp orta ateşte ara sıra karıştırarak kendi suyuyla kaynatın. Domatesler iyice yumuşayınca süzgeçten geçirin. Domates püresini geniş tepsilere yayıp güneş alan bir yere yerleştirin.
2 Günde 1-2 saat arayla tahta kaşıkla karıştırarak suyunun buharlaşmasını sağlayın. Geceleri içeriye alıp gündüzleri güneşe çıkararak suyu tamamen gidene kadar salçayı koyulaştırın. Tuz ilave edip karıştırın. Kavanozlara doldurup kapaklarını sıkıca kapatın. Serin yerde muhafaza edin.





Renkli güzeller

Biber, dünyada en çok tüketilen sebzeler arasında ilk sıralarda yer alıyor. Anavatanı Güney Amerika olan biber, 16. yüzyıla kadar kıtanın dışına pek çıkmamıştır. Bu yüzyıldan sonra dünyaya yayılmaya ve mutfaklarda yeri doldurulamaz bir yer edinmeye başlamıştır.

YAZI: SILA UÇAN

Her mevsim tezgahlarda bulabileceğimiz renk renk, çeşit çeşit, acı-tatlı biberleri taze olarak çıtır çıtır yemenin lezzeti bir başka olsa da, turşudan salçaya, kuruluktan baharata birçok farklı tat yaratmak mümkün. Yemeklerin başkahramanlarından biri olan biberin sağlığımız için de yadsınamaz faydaları var. İşte bunlardan bazıları...

- Önemli bir antioksidan kaynağıdır.
- A ve C vitaminleri bakımından oldukça zengindir.
- Vücudun direncini artırır, soğuk algınlıklarında iyileştirici etkisi vardır.
- İştah açıcı etkisi vardır.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Kan dolaşımını hızlandırır.

Bibere acı tadını veren 'capsaicin' maddesidir ve bu madde yağda daha iyi çözünür. Bu sebeple eğer biberden ağzınız yanarsa su içmek yerine ayran içmeli, yoğurt ya da domates yemelisiniz.

ACI BİBERİN FAYDALARI

- Önemli bir E, A ve K vitamini kaynağıdır.

E vitamini sayesinde;

- Güçlü bir antioksidandır, yaşlanmayı geciktirici etkileri vardır.
- Kansere karşı koruyucu etkisi vardır.
- Alzheimer rahatsızlığının ilerlemesini önlemeye yardımcı olur.

A vitamini sayesinde;

- Göz sağlığının korunmasına yardımcı olur. Tavukkarası olarak bilinen gece körlüğü rahatsızlığının baş düşmanıdır.
- Kemiklerin güçlenmesinde etkilidir.
- Saçların sağlıklı uzamasında önemli rol oynar.

16 EYLÜL CUMARTESİ
TREND YARATAN KADIN ŞEFLER
FIRININ YOLCULUĞU
PIZZA YAPIYORUM
GASTRO SHOW
GASTRONOMİK YAŞANMIŞLIKLAR
SHOWTIME - DOLAPDERE BIG GANG
VIP LOUNGE PARTY

17 EYLÜL PAZAR
GASTRO SHOW
GASTROSANAT
FARKLILIKLAR
GURME YOLCULUKLAR
HAPPY HOUR

İSTANBUL BİR GASTRONOMİ BAŞKENTİ



Gastro entertainment istanbul 16 17 09 2017



Gastronomi dünyası buluşuyor

Dünyaca ünlü şefler, sektörün fikir önderleri ve dünya lezzetlerini yaşam tarzıyla birleştiren ünlüler 16-17 Eylül tarihleri arasında Maslak Volkswagen Arena'da, Gastro Entertainment İstanbul etkinliğinde buluşacak.

Gurmeler, gastronomlar, damak tadına düşkünler, şefler ve kendi mutfağının şefi olanların iki gün boyunca katılabileceği etkinlik, İstanbul'u ulusal ve uluslararası platformlarda gastronomi başkenti yapma yolunda ciddi bir adım atıyor. Dünya çapında ses getiren lezzetlerin yaratıcısı Türk kadın şeflerin ön plana çıkacağı ilk günde, birçok kanaat önderi ve şefin konuşmaları mutfak şovları yer alacak. Lezzeti yakalamak için kullanılan önemli markaların, dünyaca ünlü şeflerin, gurmelerin, tatbilir profesyonellerin, yöresel tatların ve üreticilerin, ulusal ve uluslararası gurme medya temsilcileri ve blogger'ları ile buluşacağı bir 'Gurme Pazar Yeri' olacak olan Gastro Entertainment İstanbul, en özel yemekleri tatmak için de güzel bir fırsat.

TÜRK MUTFAĞININ TANITIMI AÇISINDAN ÖNEMLİ

Gastro Entertainment, katılımcılara yerel lezzetlerden ve dünya mutfağından sağlıklı gıdalar sunarken, trend yaratan ve hayatımıza renk katan kanaat önderlerinin katılımlarıyla bir lezzet şöleni yaşatacak. Etkinlik; eşsiz lezzetlerin ve kültürel çeşitliliğinin yanı sıra Türk mutfağının değerlerini de dünya standartları kalitesinde sunarak, Anadolu lezzetlerinin ve bağlarının ürünlerini dünyaca kabulünü ve tanıtılmasını amaçlıyor.

LEZİZ MÜZİK ŞÖLENİ

Dolapdere Big Bang ve Ayhan Sicimoğlu Latin All Stars'ın sahne alacağı hafta sonunda, etkinliğe katılanların ruhları da doyacak. İki gün boyunca ünlü şeflerin mutfak şovları, önemli konuşmacıların yapacakları konuşmalar ile eşsiz bir deneyim yaşatacak. Bilet fiyatlarının 50-80 TL olacağı etkinliğe 12 yaş altı çocuklar ücretsiz girebilecek. Şimdiden ajandanıza not etmeyi unutmayın.

TÜRKİYE'NİN EN İYİ KADIN AŞÇILARI BU ETKİNLİKTE BULUŞUYOR



Aylin Yazıcıoğlu
Nicole / Beyoğlu



Dilara Erbay
Abracadabra / New York



Didem Şenol
Gram / İstanbul



Ebru Baybara
Cercis Murat Konağı / Mardin



Şemsa Denizsel
Kantin / Nişantaşı

Lezzet

ABONELİĞİ

BKM Express'le % 20 indirimli!
Tek yapmanız gereken
www.dbabone.com'dan abone olmak.
Üstelik BKM Express'le hem çok kolay
hem de % 20 indirimle ~~75 TL~~ yerine **60 TL**



İndirim bir yıllık, 12 sayı aboneliğinde sınırlı bir süre için geçerlidir.
Kampanyadan ilk başvuru yapan 1200 kişi faydalanacaktır.
Bonus, Maximum, World, Axess kredi kartlarına taksit uygulanır.

✔ Adresinize teslim ✔ Ücretsiz kargo ✔ 3 taksit imkanı



 lezzetdergisi  @Lezzet_Dergisi  lezzet_dergisi www.lezzet.com.tr



Çocuklar nasıl beslenmeli?

Okulların açılmasıyla birlikte çocukların sağlıklı beslenmesi konusu yeniden gündeme geldi. Tatilde zamanın çoğunu çocuklarla bir arada geçirildiğinden denetlemesi çok daha kolaydı. Ancak tüm gün okulda olan çocukları takip etmesi hayli zor. Peki onlara beslenme çantası hazırlarken nelere dikkat etmeliyiz, sağlıklı beslenmenin olmazsa olmazları nelerdir? İşte tüm cevaplar...

Yaşamın ilk yıllarında gelişen beslenme ve besleme davranışları, çocuklarımızın sağlıklı yaşam haritalarını oluşturmada etkin bir rol oynar. Günümüzde çocukluk çağı obezitesinin 0-5 yaşta % 8,5, 6-18 yaşta % 8,2'ye ulaştığı ülkemizde, bu durumu ne yazık ki biz ebeveynler daha da tetikliyoruz. "Yeter ki yesin, yorulmasın, otursun, oynasın" diyerek büyüttüğümüz çocuklarımız obeziteye, diyabete, kalp-damar hastalıklarına ve kansere daha yatkın hale geldiler. Yeni nesil çocuklarımız;

- Hareketsiz yaşıyor,
- Kötü hava soluyor,
- Evde daha az, dışarıda daha fazla yemek yiyor,
- Sulu yemek yerine, fastfood beslenmeyi tercih ediyor,
- Gece geç saatlere kadar uyanık kalarak uyku kalitesini bozuyor,
- Fazla harçlık alıyor ve çoğunu sağlıksız gıdalara ayırıyor.

Bunların sonucunda da artan hastalık riskiyle karşı karşıya kalıyorlar. Çocuklarımızın sağlıklı ve düzenli beslenmeleri konusunda Diyetisten Elvan Odabaşı bakın nelere dikkat çekiyor...

SERVİS TAKIMLARININ BOYUTUNA DİKKAT EDİN

Gelişen endüstri de unutulmamalı. Teknolojiyle birlikte gelişen endüstri tabak, kase, çatal, kaşık ölçülerini büyütürken, insan ölçülerini de büyüttü! Buna en güzel örnek, Journal of

Pediatrics'de yayınlanan bir çalışmada yer almaktadır. Çalışmaya katılan çocuklara küçük kase ve iki katı büyüklüğünde büyük kase verilmiş ve süt-tahıl gruplarından aynı miktarda servis yapılırken "Yeterli mi, daha fazla ister misin?" sorusu sorulmuş. Sonucunda ise büyük kasede yiyen çocukların % 69 daha fazla süt ve tahıl istedikleri, aynı zamanda da % 52 daha fazla yedikleri gözlemlenmiş. Çocuklarınızın ve kendinizin beslenmesinde kullandığınız servis takımlarının boyutlarına dikkat edin. Sırf güzellik uğruna alınan büyük boyutlardan uzak durup, aileniz için daha sağlıklı yemek içerecek normal boyutları tercih edin.
Teknoloji ve gelişen nesil beraberinde hareketsizliği de getirdi! Amerikan Pediatri Akademisi çocukların kanepede otururken daha az, fiziksel olarak aktif olabileceği aktivitelerde daha fazla zaman geçirmesini önermektedir. Çocuklarımızın hareketliliğini ancak birlikte etkinlikler düzenleyerek artırabiliriz. Yemek sonrası ailecek yürüyüşe çıkmak ve parkta top oynamak rutin alışkanlıklarınız olsun. Ev işlerinde, otomobil yıkamada, bahçeyi düzenlemede de çocuğunuzun size yardım etmesini sağlayın. Böylelikle hareketinizi artırırken, aile içi iletişiminizi de desteklersiniz.

ETİKET OKUMASINI BİLİN

Çocuklarımızın beslenmesi fiziksel ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesinde büyük önem taşır. Biz ebeveynlere de bu konuda büyük sorumluluklar düşmektedir.
Gıda sanayiindeki iyi gelişmeler yakından takip edilmeli. Eski nesilde paketli ürünler daha az tüketilirken, şimdi daha sık tüketiliyor ve "Çocuğum bu yüzden kilo alıyor" diyorsunuz. Peki suçlu gerçekten paketli ürünler veya gıda sanayii mi, yoksa bilinçsiz tüketim mi? Üretilirken her aşamada kontrolden geçen, el değmeden hijyenik koşullarda ve türk gıda kodeksine göre üretimi yapılan, besin değerleri belli olan ürünlerin, kalorisi yokmuş gibi bilinçsiz tüketilmesi obezite riskini artırır. Promosyon ürünlerden "Nasıl olsa indirimde" diyerek fazla fazla almak, beraberinde tüketimi de artırdığı için obezite riskini artırır. Ama bu demek değildir ki, paketli ürünler 'sağlıksız'. Gıda sanayiine güvenin ama etiket okumasını ve çocuğunuzun da nasıl tüketmesi gerektiğini iyi bilin, tüketilen porsiyon miktarlarına dikkat edin.





Sağlıklı beslenmeyi keyifli hale getirmek sizin elinizde. Çocuklarınızın beslenme çantalarını hazırlarken günlük beslenme programlarını dikkate alarak kontrolü elinizde tutabilirsiniz. Bu bilgiler doğrultusunda sofralarınızdan hem sağlık hem de lezzet eksik olmasın diyorsanız, Elvan Odabaşı'ndan şahane bir de tarifimiz var.

Çocuklarımızın günlük menülerini nasıl planlayacağız?

KAHVALTI

- Haftanın en az 5 günü kahvaltıda yumurtaya yer verin.
- Çocuk beslenmesinde tercih edeceğiniz peynirlerin yağ oranının en fazla % 15-20 olmasına özen gösterin. Bu yağ oranını karşılamak için yağı azaltılmış peynirleri tercih edin.
- Kahvaltıda yer vereceğiniz bal, reçel, pekmez grubu da meyve porsiyonları içinde yer alır. 1 tatlı kaşığı bal/reçel/pekmezi kahvaltıda verdiğiniz zaman, günlük meyve hakkından 100 g düşmeyi ihmal etmeyin.
- Sebze grubundan domates, salatalık ve yeşilliği kahvaltı sofranızda bulundurun.
- Sağlıklı yağ kaynağı olarak 1 tüm ceviz, 2-3 adet zeytin ya da 1 çay kaşığı tereyağına yer verin.
- Tabağına bir dilim ekmek ekleyerek tokluk hissini artırın.
- İçecek olarak meyve suyu tercih ederseniz dikkat! Meyve suları taze sıkılmış da olsa, likit kalori kaynağıdır. 200-250 gramlık bir portakalı (2 porsiyon) sıktığınızda, sadece yarım çay bardağı portakal suyu elde edeceğinizi; 1 küçük kutu meyve suyunun da 200 g (2 porsiyon) meyve içerdiğini unutmayın. Süt ya da ıhlamur daha iyi bir seçenek olacaktır!

ÖĞLE VE AKŞAM

- Her öğünde bir tam tahıl grubuna mutlaka yer verin. Öğle yemeğinde çorba sunuyorsanız, akşam yemeğinde pilav-makarna grubunu tercih edin. Porsiyon miktarlarına dikkat edin.
- Haftanın 2 günü kırmızı et/kıyma, 2-3 gün tavuk/hindi eti, 2-3 gün balık sunun. Öğle yemeğinde ağırlıklı olarak et grubu varsa, akşam yemeği tercihiniz sebze ve tahıl grubu olsun.
- Okul yemekleri de çok önemli. Çocuğunuzun okulda ne yediğini sorgulayıp akşam yemeği menünüzü diğer besin gruplarından, yaşa göre porsiyon ölçülerine dikkat ederek planlayın.
- Ana öğünlerinde mutlaka bir porsiyon süt grubu (yoğurt, ayran, kefir) olsun. Çocuğunuz yoğurt yemeyi sevmiyorsa, ayran ya da kefir alternatifini mutlaka sunun. İlgisini çekmek için bu içecekleri ıspanak veya kırmızı pancarla robottan geçirip renkli içecekler elde edebilirsiniz.

ARA ÖĞÜN

Çocuklar, biz yetişkinler gibi sık beslenmeye ihtiyaç duymazlar. Gün içerisinde 1-2 ara öğün onlar için yeterli olacaktır. Ara öğünlerinde;

- Bir dilim kek,
- 1-2 kurabiye,
- Taze-kuru meyve,
- Kuruyemişler,
- Bitter çikolata (en az % 70 kakao içeren, 4-5 kare)
- Mini sandviçler sunabilirsiniz.

Ara öğünlerinde sunduğunuz besinlerin yanında süt grubu bulundurmaya özen gösterin.

DİKKAT! YASAKLAMAYIN PORSİYONU AYARLAYIN


Diyetisten Elvan Odabaşı

Proteinkolik beslemeyin, beslenmeyin! "Çocuğum tam 5 tane köfte yedi, 1 litre süt içti, her gün 2 yumurta yer" diye seviniyorsunuz ama ne yazık ki bu durum sevindirecek değil, aksine düşündürecek bir durum! Çocuklarımıza yüklediğimiz fazladan her 1 gram proteinin, obezite ve buna bağlı oluşan kronik hastalıkların görülme riskini artığını biliyor musunuz? Erken yaşta tanıştıkları et ve süt ürünlerinin fazla tüketimi, ilerleyen yaşlarda (ilk belirtiler 5-7 yaşlarında) bizi obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, kanser, osteoporoz riskiyle karşılaştırmaktadır.

Çocuk beslenmesinde 'yasak besin' yoktur; yeterli, dengeli, çeşitli, güvenli ve keyifli beslenme vardır. Obezite ve diğer kronik hastalıkların gelişimini önlemek adına yapılan ilk adım; şeker, çikolata, kek, cips gibi şeker ve yağ içeriği yüksek besinlerin tüketimlerinin kısıtlanmasıdır. Yapılan araştırmalar ise kısıtlayıcı ve programlayıcı beslenme davranışları gösteren annelerin, çocuklarda duygusal yeme ataklarını daha şiddetlendirdiğini göstermiştir. İşin sırrı yasaklamak değil, porsiyon miktarlarını ayarlamakta saklıdır!

Çocuklar 1-3 yaşları arasında bizim yediğimiz porsiyonların yaklaşık 1/3'ünü, 3-6 yaşları arasında ise yarısını yiyebilirler. Yedikleriyle de çok rahat doyabilirler.

SAĞLAM KEMİK VE DİŞ YAPILARI İÇİN SÜT VE ÜRÜNLERİ ŞART. PEKİ NE KADAR?

- Süt ve ürünleri tüketimi çocuktan çocuğa göre değişkenlik gösterse de; 1-3 yaş arasında günde 3 porsiyon, 3-5 yaş arasında ise günde 4 porsiyon çocuğunuz için yeterli olacaktır. 1 porsiyon süt ve ürünleri ise; 1 su bardağı yarım yağlı süt veya 3 çorba kaşığı yarım yağlı yoğurt veya 250 ml ayrana denk gelir.
- Aktif büyüme gelişme süreci için protein kaynakları şart. Bunun için her gün düzenli olarak kahvaltısında 1 yumurta ve 30 g az yağlı peynir tüketsin. Kalan protein ihtiyacını ise günlük 2-3 porsiyon et, tavuk veya balıktan karşılar. 1 porsiyon et grubu ise; 30 g az yağlı kırmızı et/kıyma veya 50 g tavuk eti veya 50 g somon veya 70 g levreğe denk gelir. Haftada 2 gün kırmızı et/kıyma, 2-3 gün tavuk/hindi eti, 2-3 gün balık tüketilmelidir. Eğer çocuğunuz kırmızı et tüketmiyorsa, haftanın 2 günü, günde 2 yumurta tüketmesini sağlayın.
- Enerji ve B grubu vitaminleri için ekmek ve tahıllar şart. Çocuğunuzun günlük 1-2 dilim ekmek (50-60 g) yemesi, 40-60 g tahıl (kuru ağırlık) grubu alması yeterlidir. Yemeklerinde tüketecekleri 1 kepçe çorba da yaklaşık olarak 20 g tahıla denktir. 1-3 yaş arasındaki çocuklar öğünlerinde 1 kepçe çorba içebilirken, büyüdükçe bu miktar 2 kepçeye ulaşır.
- Antioksidanların gücünden yararlanmak için her gün 4-6 porsiyon meyve-sebze tüketimi şart. Meyvede porsiyon ölçüsü ise çocuğunuzun avucu olsun. Çocuklar 1-6 yaşları arasında, tek seferde bir avucuyla tutabildiği kadar meyve yerler. 1-3 yaş arasındaki çocuklar için günlük 200-300 g meyve, 3-6 yaşları arasında 300-400 g meyve yeterli olur. Dikkat! 100 g taze meyve 1 porsiyon meyveye denk gelirken, kuru meyvede bu miktar 20 g'a düşer.
- Her gün 200 g sebze tüketimini de unutmamak gerek. Sebze deyince aklınıza hemen sebze yemeği geliyor ama çocuğunuzun gün içinde tükettiği domates, salatalık ve karışık salatanın da sebze grubuna girdiğini unutmayın.
- Büyüme sürecinde tabii ki sağlıklı yağ kaynakları da şart. Çocuğunuzun omletine, yemeklerine, çorbalarına eklediğiniz yağ miktarı toplamda 1 yemek kaşığını geçmesin. Gün içinde tüketecekleri 2 tüm ceviz, 7 çiğ badem, birkaç zeytin de yağ ihtiyacına destek olur.



Hamur işlerinizde karbonhidrat çeşidiniz mutlaka tam tahıl tam buğday olsun

Isıl işlem gören kek, kurabiye yaparken tatlandırmak için bal, pekmez, agave şurubu kullanmayın. Yapılan çalışmalar, bu besinlerin içinde bulunan maddelerin ısıl işlem sonrasında HMF adı verilen kanserojen bir madde açığa çıkardığını gösterdi. Tatlandırmak için tercihiniz sofra şekeri, esmer şeker veya Hindistan cevizi şekeri olsun. Tariflerinizde 1-1,5 çay bardağı şekeri geçmemeye dikkat edin.

MEYVELİ KEK

- 2 orta boy elmanın rendesi ya da 200 g kırmızı meyve
- 3 yumurta
- 1 çay bardağı esmer şeker
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 2-2,5 su bardağı tam buğday unu (kıvama göre)
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Şeker ve yumurta iyice çırpılır, zeytinyağı, süt ilave edilir. Ardından un, tarçın, vanilya, kabartma tozu katılıp çırpmaya devam edilir. Karışıma en son meyveler eklenir, ezilmeden karıştırılıp muffin kalıplarına yerleştirilir ve 200 dereceye ayarlanmış fırında pişirilir. Kabarmaya başlayınca 150 dereceye çekilir ve ortalama 45 dk daha pişirilir.

10:45 %80





Sınıf Anneleri
çevrimiçi

Kızlar nasılsınız tatil bitti mi?



Nermin (Ada'nın annesi)
Biz okul alışverişi moduna girdik,
kırtasiye kırtasiye dolaşıcaz bugün

Bu sıcakta hiç yorulmayın arkadaşlar


'a gidin konu kapansın


Ayşe - Mert Can'ın annesi
Biz tüm 'yi orda tek seferde hallettik.

Onur'un annesi
Oh be varmış. yarın ilk iş...

Tek kalemde okul alışverişi D&R'da!

Artık okul alışverişi için kapı kapı gezmek, gereksiz yere zaman harcayıp yorulmak yok. Yüzlerce marka arasından istediğinizi seçmek için ister **D&R**'a uğrayın ister **dr.com.tr**'yi ziyaret edin. Tüm ihtiyaçlarınızı tek kalemde, hızlıca tamamlayın.

DRDunyasi | DR_dunyasi | dr_dunyasi |



www.dr.com.tr



















Bonus'a özel peşin fiyatına 9 taksit





Etinizi daha yakından tanıyın

Bolluk ve bereketin sofralara en çok yansıdığı bayramdır kurban bayramı. Etler paylaşılır, mutfaklardan mis kokulu yemekler çıkar. Peki etin en lezzetli yeri neresidir, hangi parça daha yumuşaktır? Gelin etin bölümlerine göz atalım.

YAZI: SILA UÇAN

DANA ETİ

Dana etinizi alırken dikkat etmeniz gereken noktaların en başında etin parlak renkli ve diri olması gelir. Dana etinin lezzeti hayvanın cinsine göre farklılık gösterir. Bu nedenle en lezzetli ete ulaşmak için mutlaka dinlenmiş olan etleri tercih etmelisiniz.

- **Antrikot:** Hayvanın sırt bölümünün ön kısmındaki ettir. Dana etleri arasında en sert olan bölüm olmasına rağmen doğru pişirildiği taktirde en lezzetli bölümlerindendir. Kalın bir dilimi izli bir döküm tavada suyunu içinde bırakarak pişirdiğinizde yumuşak ve lezzetli bir sonuç elde etmiş olursunuz.
- **Kontrfile:** Sırt bölümünün arka kısmından kesilen ince ettir. Marine ederek ister mangalda, isterseniz ocakta kızarttığınızda en iyi sonucu elde etmeniz mümkün.
- **Bonfile:** Kendiliğinden yumuşak bir et olduğu için az pişirmek daha iyi sonuçlar elde etmenize yardımcı olur. Döküm ya da teflon bir tavada pişirmek sizi en güzel sonuca ulaştırır.
- **Döş:** Boşluk da denen bu tür, genellikle kıyma yapımında tercih edilir.
- **Kol ya da but:** Kendi başına bile oldukça lezzetli olan bu tür, tıpkı kuzu etinde olduğu gibi fırında sebzelerle birlikte pişirildiğinde mükemmel sonuçlar verir. Kol ya da but etinin suyundan sos veya çorba yapabilirsiniz.

KUZU ETİ

Etinin lezzetli olduğu zamanlar nisan-mayıs aylarıdır. Batı bölgelerinde yetişen kuzular Doğu'dakilere oranla daha lezzetlidir. Bunun başlıca nedenlerinden biri de, yeşilliğin daha bol olduğu Batı bölgelerinde yetişen kuzuların doğal kekikle beslenmesi ve daha az kokulu olmasıdır.

- **Kol ya da but:** Ön bacaklar kol, arka bacaklar ise but olarak adlandırılır. En lezzetli sonucu elde etmek için fırında uzun süre pişirmelisiniz.
- **İncik:** Hayvanın toynağından bileğine kadar uzanan kısımdır. Biraz kemikli bir et olduğu için haşlayarak ya da fırında uzun süre pişirerek en iyi sonucu elde edebilirsiniz.
- **Gerdan:** Hayvanın boyun kısmından çıkarılan bölümdür. İster kemiği üstte kalacak şekilde pişirerek sade olarak tüketin, ister çorbalarda, sebze yemeklerinde kullanın. Kuzu gerdan her yemeğe tat katan, etin en çok tüketilen bölümlerindendir.
- **Küşleme:** Kuzu etinin bonfilesi olarak bilinir. Yumuşak bir et olduğundan fazla pişirilmez.

‘İyi ve vicdanlı esnafları bulmak lazım’

Samsun’da Şahinkaya Soğuksu Yaylası’nda, dedelerinin geleneksel hayvancılıkla yetiştirdiği hayvanların etinin doğallığı, saflığı ve lezzetini insanlarla tanıştırma düşüncesiyle ortaya çıkan Nebyan Doğal; Bafra Delta Ovası’ndan Tokat, Ordu, Samsun, Giresun Karagöl Yaylası’na kadar farklı yaylalarda yerel üreticilerle beraber çalışarak doğallıktan ödün vermeden geleneksel hayvancılık ve yaylacılık kültürünü yaşatıyor. Et hakkında merak ettiğimiz soruları Nebyan Doğal Et’in kurucuları Nazlı Uyanık ve İbrahim Uyanık kardeşlere sorduk...

Doğal et ne demektir?

Hazır fabrikasyon yem kullanmadan, hayvanların meralarda yayılarak beslendiği, doğanın otlarından faydalandığı, tahıl besisi kullanılacaksa da kendi yerli tahıllarımızdan yapılacak yemlerin kullanıldığı, hayvanların güneşlenebildiği, akan dereden su içebildiği, doğanın verdiklerinden faydalandığı, gübresini meraya bırakarak merayı da zenginleştirdiği hayvancılık sistemini düşünün... Yediği yemde ithal GDO’lu soya, mısır olmayan, doğanın verdikleriyle, ekolojik bir şekilde yetişen hayvanın eti de tertemiz çıkar. Aslında doğal et bugünlerde çok konuşulan tarım sorunlarımızın da çözümüdür. Mera ve yerli tahıla dayalı yapılan hayvancılık dışarıdan gelecek yem hammaddelerine ihtiyacımızın olmaması demektir.

Et alırken nelere dikkat etmeliyiz? Etin taze olup olmadığını nasıl anlarız?

Türkiye’de ne yazık ki AB ve ABD’de olduğu gibi etin kaynağının izlenebilirliği yok. Köylüyle kasap arasında çok fazla aracı olduğu için kasap da etinin kaynağını tam olarak bilmiyor; Balıkesir, Trakya, Afyon diyor. Bizde ithal et mi o bile belli değil. Geriye dönük izlenebilirlik olmadığı için tüketicinin kasapla ilişkisi önemli. İyi ve vicdanlı esnafları bulmak lazım. Eti seçerken de renginden ve kokusundan taze olup olmadığını çok rahat anlayabilirsiniz. Özellikle kuzu alırken hayvanın cinsi çok önemli. Ağır aroması olan kuzular vardır, daha hafif aromalı kuzu ırkları vardır. Süt kuzusu mevsimi vardır, toklu mevsimi vardır. Bahar ve yaz ayları kuzuların daha genç olduğu aylardır. Sonbahar ve kışa doğru kuzular ay olarak büyür, özellikle ergenliğe giren erkek kuzular hormonlarından dolayı daha aromatik olur.


İbrahim Uyanık, Nazlı Uyanık

Eti daha uzun süre taze saklamak için neler yapmalıyız?

Etin dayanma süresi bellidir. Evinizde dry aging ya da wet aging yapacak kadar meraklı değilseniz, normal bir eti +4 buzdolabında en fazla 3-4 gün tutmak lazım. Tabii ev dolapları sık açılıp kapandığından dolayı hiçbir zaman +4’de kalmaz. Bir de eti almadan önce market, kasap reyonunda ne kadar bekledi bilinemeyebilir. Burada en kritik nokta donuk etin çözdürülmesidir. Donuk etinizi dipfrizden +4 dolabınıza alıp 1 gün içinde çözmeniz gerekir. Bu şekilde çözerseniz, ette mineral kaybı ve bakteri üremesi olmaz. Çok aceleniz varsa ılık suda çözmek ikinci seçenektir. Ancak oda sıcaklığında bırakıp çözmek, mikrodalgaya koyup çözmek doğru yöntemler değildir.

Kurban Bayram’ında kesilen etleri hemen tüketmeli miyiz yoksa bir süre dinlenmesi eti daha lezzetli yapar mı?

Yeni kesilen et sıcak olur. Normal koşullarda etin soğuması ve en az 1 gün dinlenmesi şarttır. Bu hem etin yerken daha yumuşak olması hem de eti işlerken rahat işlemek için çok önemlidir. Ancak Kurban Bayram’ında ilk gün kavurma yapmak geleneğimizde var. Kavurmalık olacak kadar et zaten işlenecek, ona bir şey söyleyemeyiz. Ancak kalan parçalardan kıyma çekilecekse etin dinlenmesi şart. İlk gün taze ve sıcak şekilde kıyma çekmek denenirse o kıyma çamur gibi olur.
Eti dinlendirme sürecinde marine sosları kullanmak doğru mu?
Doğrudur tabii ki. Etin hangi parçasıyla ne pişirmek istediğinize göre farklı marinasyon teknikleri kullanabilirsiniz. Yüzlerce marine tekniği var, 36 saat 48 saat marine edilen teknikler var. Ancak malzeme ve teknik olarak en basiti zeytinyağı, karabiber. Bizim gibi etin kendi aromasını sevenler, eti biraz daha yumuşak yapmak için parça etini karabiber, zeytinyağında 12-24 saat dinlendirse yeter.

Daha lezzetli ve yumuşak et pişirmek için birkaç püf noktası verebilir misiniz?

Bizim mutfak kültürümüzde harika tencere ve fırın yemekleri var. Annelerimiz bu konuda gerçekten uzman. Ancak ne yazık ki tavada ve ızgarada et pişirmeyi genel olarak bilmiyoruz. Güzelim etleri çok pişirdiğimizden kurutuyoruz. Bonfile, antrikot gibi parçaların çok pişmeye ihtiyacı yok. Tavayı kızdırıp bu etlerin iki yüzünü de birer dakika mühürlemek lazım. Sonra da orta derece ateşte 2-3 dakika pişirmeniz yeterli olacaktır. Tavadan aldıktan sonra da 1 dakika bıçak değdirmeden bekletmek lazım. İnsanların daha çok steakhouselarda tükettikleri New York, T-bone steak gibi parçaları da evinizde çok kolay pişirebilirsiniz. Tabii ki restoranlar gibi pişirme ekipmanınız olmayabilir. Örneğin T-Bone steak alın. 15 dakika kadar tuz, karabiber, zeytinyağıyla ovun ve 15 dakika kadar oda sıcaklığında bekletin. Kızgın tavada mühürleyip, 200 derece sıcaklıktaki fırınınıza atın. 15 dakika kadar fırında bekletin. Steakhouselarda size servis ettikleri gibi etinizi pişirmiş olacaksınız.

Trolls Etiket, **KESKİN KOLOR,** ₺ **13**

Hexagon uçlu kalem, **SCRIKSS,** ₺ **9**

Contigo matara, **N11. COM,** ₺ **93.99**

Islak cep mendili, **UNİ,** ₺ **3.50**



Smaska saklama kabı, **IKEA,** ₺ **12.99**

Saklama kabı, **BOYNER KIDS,** ₺ **39.90**

Rotring tikky 0.5 uçlu kalem, **N11.COM,** ₺ **12.50**



Beslenme çantası, **BOYNER KIDS,** ₺ **52.50**

Okula dönme zamanı

Çocuğunuz okula başlarken eğlenceli araç gereçlerle heyecanına heyecan katın...

HAZIRLAYAN: BÜŞRA SARI



Frozen çekçek çanta, **N11. COM,** ₺ **129**



Ayakkabı, **FLO,** ₺ **79.99**



Trolls resim defteri, **KESKİN COLOR,** ₺ **6**

Okul serisi defterleri, **KESKİN COLOR,** ₺ **16-26**





Festmaltid saklama kabı, **İKEA,** ₺ **14.99**

TÜRKİYE'NİN EN ÇOK SATAN PRATİK EV FİKİRLERİ VE ALIŞVERİŞ DERGİSİNİN

Eylül sayısının içinde yüzzzlerce fikir var!!!

PEK ÇOK İHTİYACA AYNI ANDA YANIT VEREN VE TÜM AİLEYİ BULUŞTURAN SALONLAR GAZETESİ.











Çoklu sehpaları sevmek için çok sebebimiz var!



Çocukların odasına renkli, neşeli, enerjik aksesuarlar...



Okula dönüş vakti geldiyse, çalışma köşelerine küçük ve yaratıcı dokunuşlara da ihtiyaç vardır.

Bayram sofraları onlarsız olmaz!









Hangi koltuğa, hangi TV sehpası? Dizi sezonu açıldı! Bu keyfinize eşlik edecek bir koltuk ve bir ünite seçtik sizin için...

Dijital Dergi Aboneliği için;
www.eMecmua.com

DB
DOĞAN BURDA DERGİ

FİHRİST

Lezzet

YAYINCI
Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. Trump Towers Kule 2, Kat: 21 - 24 34387 Şişli / İSTANBUL
T. 0212 410 33 84 - 86 **F.** 0212 410 33 79

İcra Kurulu Başkanı
CEM M. BAŞAR

Yayın Direktörü
FERHAN KAYA POROY *fkaya@doganburda.com*

Yayın Yönetmeni
VECİHE SÖZERİ *vsozeri@doganburda.com*

Yazı Kurulu
HÜLYA ÇAKIR *hcakir@doganburda.com*
BÜŞRA SARI bsari@ *doganburda.com*

Görsel Danışman
OYA PAKER *oyapaker@gmail.com*

Fotoğraflar
SEZER ALÇINKAYA, İLKAY ÖZTÜRK

Katkıda bulunanlar
İREM DELİÇAY, FEHİRE MISIRLI, CEMİLE KUŞ, SILA UÇAN

Ankara Temsilcisi: ERDAL İPEKEŞEN
T. 0312 207 00 71 - 0312 207 00 95

YÖNETİM
Satış Direktörü ve Tüzel kişi temsilcisi:
MEHMET TAŞKIN
Finans Direktörü: DİDEM KURUCU

Kurumsal İletişim Müdürü: SEREN ÜRÜN

REKLAM
Grup Başkanı: KORAY BİLİCİ
Grup Başkan Yardımcısı: FUNDA BAYKAL
Satış Müdürü: İPEK TUNALI, BERİL GÜROĞLU, ŞERİFE DÖKMETAŞ
Reklam Teknik:
AYFER KAYGUN BUKA
T. 0 212 336 5362
ŞABAN YAZIR
T. 0 212 336 5361

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ
İTALYA
MARIOLINA SICLARI *mariolina.siclari@burda-vsg.it*
T. +39 02. 91 32 34 66
ALMANYA
JULIA MUND *Julia.Mund@burda.com*
T. +49 89 92 50 31 97
MICHAEL NEUWIRTHS *michael.neuwirth@burda.com*
T. +49 89 9250 36 29
AVUSTURYA
CHRISTINA BRESLER *Christina.Bresler@burda.com*
T. +43 1 230 60 30 50
İSVİÇRE
GORAN VUKOTA *goran.vukota@burda.com*
T. +41 44 81 02 146

FRANSA / LÜKSENBURG
MARION BADOLLE-FEICK
marion.badolle-feick@burda.com
T. +33 1 72 71 25 24
İNGİLTERE / İRLANDA
JEANNINE SOELDNER *jeannine.soeldner@burda.com*
T. +44 20 3440 5832
ABD / KANADA / MEKSİKA
SALVATORE ZAMMUTO
salvatore.zammuto@burda.com
T. +1 212 884 48 24

REZERVASYON
T. 0212 336 53 00 - 0212 336 53 57 - 0212 336 53 59
F. 0212 336 53 92 - 0212 336 53 93

Ankara Reklam Bölge Temsilcisi
SEZİNUR BALIKÇIOĞLU
T. 0312 207 00 72 - 73

İzmir Reklam
T. 0232 463 78 30

Hedef Sayfalar (Küçük ilanlar)
T. 0212 336 53 70 - 0212 336 53 91
F. 0212 336 53 91

Bölgeler Reklam Satış Sorumlusu
DİLEK ÜNLÜ *dunlu@doganburda.com*
T. 0212 336 53 72

BASKI
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.
Dudullu Org. San. Bölgesi 1. Cad. No: 16 Ümraniye-İST
T. 0216 444 44 03
F. 0216 365 99 07-08
www.bilnet.net.tr

DAĞITIM
DOĞAN DAĞITIM SATIŞ PAZARLAMA MATBAACILIK ÖDEME ARACILIK VE TAHSİLAT SİSTEMLERİ A.Ş
T. 0212 449 6363

Yayın Türü Yerel, süreli, aylık © Lezzet Dergisi, Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Lezzet Dergisi'nin isim ve yayın hakkı Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'ye aittir. Dergide yayınlanan haber, yazı, fotoğraf, yemek tarifi, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

DB Okur Hizmetleri Hattı
T. 0212 478 0 300 *okurhizmetleri@doganburda.com*

DB Abone Hizmetleri Hattı
T. 0212 478 0 300 - **F.** 0212 410 35 12 - 13

abone@doganburda.com
www.doganburda.com pazar hariç her gün saat 09.00 - 18.00 arasında hizmet verilmektedir.
www.lezzet.com.tr



üyesidir.

Dergide ve Mutfak Atölyesi ekinde yer alan tüm tarifler Lezzet MutfakStudio'da hazırlanmıştır
Lezzet MutfakStudio - Mecidiyeköy 0212 550 87 99

Crate&Barrel - İstinye Park AVM
0212 345 52 00

Ege Seramik - İzmir
0232 878 17 00

English Home - Trump Towers AVM
0212 987 39 83

IKEA - Bayrampaşa
0212 444 4 532

Jumbo - Cevahir AVM
0212 380 07 11

Linens - Cevahir AVM
0850 202 01 08

Mudo Concept - Maslak
0212 285 23 90

Porland - Cevahir AVM
0212 380 09 46

Seranit - Mecidiyeköy
0212 340 74 00

Zara Home - Kanyon AVM
0212 353 04 44























CaliforniaWalnut.com.tr /CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz 0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

Ispanaklı Mantarlı Dilimler



Malzemeler:
İç malzeme:
400 g ıspanak yaprağı
Yarım çay kaşığı tuz
300 g mantar
1 yemek kaşığı sıvı yağ
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
100 g (1 su bardağı) rendelenmiş beyaz peynir
80 g (1 su bardağı) rendelenmiş kaşar peyniri
Hamur:
110 g (1 su bardağı) un
1 çay kaşığı Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
3 yumurta
50 ml (yarım çay bardağı) sıvı yağ
200 ml (1 su bardağı) süt
Yarım çay kaşığı tuz
Kalıp:
Pişirme kalıbı (24 cm)

Hazırlanışı:
Ispanakları yıkayıp ince şekilde doğrayın. Üzerine yarım çay kaşığı tuzu serpip karıştırın ve 10 dakika bekletin. Süre sonunda ıspanakları eliniz ile sıkarak fazla suyunu çıkarın. Mantarları yıkayın ve 0,5 cm kalınlığında dilimleyin. 1 yemek kaşığı sıvı yağı ilave edip kısık ateşte arada karıştırarak suyunu çekinceye kadar pişirin. Ocaktan alıp karabiber ve pul biberi ekleyin. Kaşık ile karıştırın ve soğumaya bırakın.

Kalıbı margarin ile yağlayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 160°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)

Un ve hamur kabartma tozunu karıştırıp bir kaba eleyin. Yumurta, sıvı yağ, süt ve tuzu derin bir kaba alıp çatal veya el çırpıcısı ile 1-2 dakika çırpın. Üzerine un karışımını ilave edip tekrar pürüzsüz bir hamur haline gelinceye kadar çırpın. Hazırladığınız hamurun yarısını kalıba dökün. Üzerine ıspanağın yarısını yayın. Beyaz peynirin ve kaşar peyniri rendesinin yarılarını serpin. Mantarları sıralayın ve kalan beyaz peyniri serpin. Kalan ıspanakları yayın. Yarım su bardağı kaşar peyniri rendesini hamura ilave edin ve karıştırın. Ispanakların üzerine gezdirerek dökün. Kaşıkla her tarafını kaplayacak şekilde yayın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 20-25 dakika

Fırından çıkarıp 15 dakika bekletin. Sıcak veya soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.





Elmalı Bademli Crumble



Malzemeler:
Hamur:
250 g (2-2,5 su bardağı) un
1 çay kaşığı Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
100 ml (yarım su bardağı) krema
75 g tereyağı (oda sıcaklığında)
70 g (yarım su bardağı) Dr. Oetker Pudra Şekeri
1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin
1,5 yemek kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tarçın
Dolgu:
5 adet orta boy kırmızı elma
2 yemek kaşığı toz şeker
60 g (1 çay bardağı) çekirdeksiz kuru üzüm
60 g (1 çay bardağı) iri kırılmış kabuksuz badem
Yarım çay kaşığı tarçın
Bademli granüller için:
110 g (1 su bardağı) un
90 g (1,5 çay bardağı) iri kırılmış kabuksuz badem
85 g (1 çay bardağı) toz şeker
75 g tereyağı (oda sıcaklığında)
Kalıp:
Pişirme kalıbı (24 cm)

Hazırlanışı:
Kalıbı margarin ile yağlayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Un ve hamur kabartma tozunu karıştırıp derin bir kaba eleyin. Üzerine krema, tereyağı, pudra şekeri ve şekerli vanilini ilave edip iyice yoğurun. Hamuru iki eşit parçaya bölün ve her birini hafif unlanmış tezgahta 24x32 cm boyutlarında açın. Tarçın ve toz şekeri karıştırıp hamurların üzerine serpin. Uzun kenarlarından başlayarak rulo şeklinde sarın. Bıçak yardımı ile 2 cm genişliğinde dilimleyin.

Eliniz ile dilimlerin üzerine hafifçe bastırarak biraz inceltin. Kalıbın taban ve yanlarına aralarda boşluk kalmayacak şekilde sıralayın ve pişirin.

Pişirme süresi: 15 dakika

Fırından çıkarıp soğumaya bırakın ve fırını kapatmayın.

Elmaları yıkayıp kabuklarını soyun ve 1-2 mm kalınlığında dilimleyin. Toz şeker ile birlikte geniş bir tencereye alın ve orta ateşte arada karıştırarak suyunu çekinceye kadar pişirin. Ocaktan alıp üzerine kuru üzüm, badem ve tarçını ilave edin. Kaşık ile karıştırın ve 15 dakika soğumaya bırakın.

Unu derin bir kaba eleyin. Üzerine badem kırığı, toz şeker ve tereyağını ekleyin. Parmak uçlarınız ile karıştırarak granül haline getirin.

Elmalı karışımı kalıptaki tabanın üzerine kubbe şeklinde yayın. Üzerine bademli granülleri serpin. Yüzeyi tamamen kapatacak şekilde eliniz ile hafifçe bastırın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 15-20 dakika

Fırından çıkarın. Ilık veya soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.



